

DOCUMENT RESUME

ED 136 578

FL 008 439

AUTHOR Bui Van Bao; And Others
 TITLE Health, Grade 3.
 INSTITUTION Ministry of Education, Saigon (South Vietnam).
 SPONS AGENCY Agency for International Development (Dept. of State), Washington, D.C.
 PUB DATE 64
 NOTE 126p.; In Vietnamese; For related documents, see FL 008 432-442; Best copy available

EDRS PRICE MF-\$0.83 HC-\$7.35 Plus Postage.
 DESCRIPTORS Disease Control; *Elementary Education; First Aid; Health; *Health Education; Hygiene; Indochinese; *Instructional Materials; Nutrition Instruction; Public Health; *Reading Materials; Refugees; *Vietnamese

ABSTRACT

This is the third in a series of health primers for elementary education in Vietnam. It is written for Vietnamese children at the third grade level. The fifty-three lessons are integrated into one story. Each lesson is illustrated and briefly summarized. The eight chapters are: (1) Hygiene, at home, in school and in public places; (2) Food and Drink; (3) Temperance; (4) Sleep, Rest and Play; (5) Personal Hygiene; (6) Prevention of Contagious Diseases; (7) Accident Prevention (safety) and First Aid; and (8) Public Health Institutions. (CLK)

 * Documents acquired by ERIC include many informal unpublished *
 * materials not available from other sources. ERIC makes every effort *
 * to obtain the best copy available. Nevertheless, items of marginal *
 * reproducibility are often encountered and this affects the quality *
 * of the microfiche and hardcopy reproductions ERIC makes available *
 * via the ERIC Document Reproduction Service (EDRS). EDRS is not *
 * responsible for the quality of the original document. Reproductions *
 * supplied by EDRS are the best that can be made from the original. *

ED 136578

FL008439



SÔNG
SÔNG



SÁCH VỆ-SINH BẬC TIỂU-HỌC
BỘ QUỐC-GIA GIÁO-DỤC XUẤT-BẢN
1964

LIVING HEALTHILY + HAPPILY
Pupil Book - III

BEST COPY AVAILABLE

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH,
EDUCATION & WELFARE
NATIONAL INSTITUTE OF
EDUCATION

THIS DOCUMENT HAS BEEN REPRODUCED EXACTLY AS RECEIVED FROM THE PERSON OR ORGANIZATION ORIGINATING IT. POINTS OF VIEW OR OPINIONS STATED DO NOT NECESSARILY REPRESENT OFFICIAL NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION POSITION OR POLICY

PHẦN HỌC-SINH

**SỐNG VUI
SỐNG MẠNH**

LỚP BA

SÁCH VỆ-SINH BẬC TIỂU-HỌC
BỘ QUỐC-GIA GIÁO-DỤC XUẤT-BẢN
1964

Sọn-thảo và ấn-hành trong khuôn-khò
chương-trình hợp-tác giữa Bộ Quốc-Gia Giáo-Dục
và Phái-bộ Kinh-tế Hoa-kỳ tại Việt-Nam

Sọgn-thảo dưới sự hướng-dẫn của

Bác-sĩ TRẦN SỸ ĐƠN

Giám-đốc Sở Tu-thư, Dịch-thuật và Ấn-loát

Ông NGUYỄN VĂN BƯỜNG

Giám-đốc Nha Tiểu-học

Với sự tham-gia ý-kiến của

Bác-sĩ CARL C. CRESS và Ông LLOYD W. REESE

Phái-bộ Kinh-tế Hoa-kỳ tại Việt-Nam

SOẠN - GIẢ

BÙI VĂN BẢO
 NGUYỄN HUY CÔN
 NGUYỄN VĂN HÒA
 LÊ ĐÌNH HUYỀN

Ban biên-tập xin thành-thực cảm ơn các vị sau đây đã góp phần vào việc soạn sách này:

CÁC HỌA-SĨ

Bà TRƯƠNG THỊ HOA
 Ông BÙI XUÂN MÙI
 Ông NGUYỄN TẤN TAM

Cô TRẦN THỊ ĐÌNH, chuyên-viên Sở Tu-thư, Dịch thuật và Ấn-loát.

Cô JEANNE E. WRIGHT, cố-vấn Giáo-dục Y-tế Công-cộng,
 Ban Y-tế và Vệ-sinh.

Cô TRẦN THỊ KIM-TIẾN, cán-sự xã-hội, Ban Y-tế và Vệ-sinh.

Bà NGUYỄN ĐĂNG HẢI, duyệt-chính-viên, phòng Giáo-dục,
 Phái-bộ Kinh-tế Hoa-kỳ.

Ông HOÀNG SĨ BÌNH, phòng Giáo-dục, Phái-bộ Kinh-tế Hoa-kỳ.

MỤC LỤC

Chương I

VỆ-SINH VỀ NHÀ Ở, TRƯỜNG HỌC VÀ KHU CỘNG-ĐỒNG

Bài 1. — Dọn nhà	20
— 2. — Xếp đặt trong nhà	22
— 3. — Đến trường	24
— 4. — Trông nom nhà trường	26
— 5. — Má bảo	28
— 6. — Góp sức	30
— 7. — (Học ôn)	32

Chương II

ĐỒ ĂN, ĐỒ UỐNG

Bài 1. — Sửa soạn đi chợ	36
— 2. — Các loại đồ ăn	38
— 3. — Làm cơm	40
— 4. — Sau bữa cơm	42
— 5. — Nước này ở đâu ?	44
— 6. — Chú bé ngoan	46
— 7. — (Học ôn)	48

Chương III

TIẾT-CHÉ

Bài 1. — Tham thực cực thân	52
— 2. — Chỉ ăn quả chín	54
— 3. — Không thức khuya	56
— 4. — Nó giốn quá có hại	58
— 5. — (Học ôn)	60

Chương IV

NGỦ, NGHỈ-NGƠI VÀ VẬN-ĐỘNG

Bài 1. — Giung-giăng giung-giê	64
— 2. — Một bài học	66
— 3. — Nghỉ một chút	68
— 4. — Đến giờ	70
— 5. — Đồng ý	72
— 6. — (Học ôn)	74

Chương V

VỆ-SINH CÁ-NHÂN

Bài 1. — Vui hát	78
— 2. — Đừng quên	80
— 3. — Thích tắm	82
— 4. — Trầy da	84
— 5. — Giết vi-trùng	86
— 6. — Huệ bị cảm	88
— 7. — Chiếc ống phóng	90
— 8. — Một ngày vệ-sinh trong gia-đình	92
— 9. — Cây bồ-kết (chùm kết)	94
— 10. — Đi thăm nha-sĩ	96
— 11. — Lấy dáy tai	98
— 12. — Bụi vào mắt	100
— 13. — (Học ôn)	102

Chương VI

PHÒNG-NGỪA CÁC BỆNH TRUYỀN-NHIỄM

Bài 1. — Giữ-gn trước thỉ hơn	106
— 2. — Ngày vệ-sinh	108
— 3. — Tiêm ngừa bệnh	110
— 4. — Minh bị cảm	112
— 5. — Tẩy-uế	114
— 6. — Phòng-xa	116
— 7. — (Học ôn)	118

Chương VII

PHÒNG-NGỪA TAI-NẠN VÀ CẤP-CỨU NẠN-NHÂN

Bài 1. — Đi chơi	122
— 2. — Trong sở thú	124
— 3. — Nhỡ cấp cứu	126
— 4. — Tập cứu thương	128
— 5. — Cần kêu cứu	130
— 6. — (Học ôn)	136

Chương VIII

CÁC CƠ-QUAN Y-TẾ CÔNG-CỘNG

Bài 1. — Đoàn y-tế	136
— 2. — Khi yếu đau nên tới đâu ?	138

LỜI NÓI ĐẦU

Đây là cuốn sách thứ ba trong bộ sách *Vệ-sinh* soạn cho các trường tiểu-học. Cũng như hai cuốn trước, cuốn này gồm có hai phần là :

Phần học-sinh và

Phần chi-nam

Trong phần học-sinh, các bài dài hơn và hợp lại thành một câu chuyện có liên-lạc với nhau. Bài nào cũng có tranh minh-họa và mấy câu tóm-tắt những ý chính mà các em học-sinh cần ghi nhớ, sau khi nghe giảng.

Trong phần chi-nam, mỗi chương chúng tôi chỉ soạn một bài mẫu có đủ cả ba mục (*Sửa-soạn ở nhà, Giảng-dạy, Hợp-tác giữa gia-dình và học-đường*) như hai cuốn trước. Ngoài ra, ở các bài khác, chúng tôi chỉ ghi những ý chính và tài-liệu cần-thiết. Sở dĩ có sự thay-đổi như thế là vì chúng tôi nghĩ rằng : cuốn sách dù biên-soạn kỹ-lưỡng, đầy-dủ đến đâu đi nữa, vẫn không thể thay-thế được ông thầy. Giáo-viên vẫn giữ vai trò quyết-định trong việc giảng-dạy. Lại nữa, cùng một bài mỗi giáo-viên trình-bày một cách khác mà cũng có kết-quả. Vậy soạn sẵn tất cả mọi bài giảng tức là vô tình đã « *đồ khuôn* » việc giảng-dạy và làm giảm bớt sáng-kiến của quý bạn giáo-viên.

Còn mấy diềm đề-nghị ở cuối bài là cốt đề quý bạn tùy-nghĩ gia giảm, cho các em thực-hành ngay những điều đã học được theo đúng thuyết « *Tri, hành hợp nhất* ».

Dù chúng tôi đã cố gắng rất nhiều song vẫn còn khuyết-diềm, dám mong quý vị cao-minh vui-lòng phủ chính cho đề cuốn sách thêm phần hoàn-hảo. Được như thế chúng tôi cảm tạ quý vị vô cùng.

Đầu hè 1959

Các Soạn-giả

LỜI GIỚI THIỆU

Các trò thân-mến,

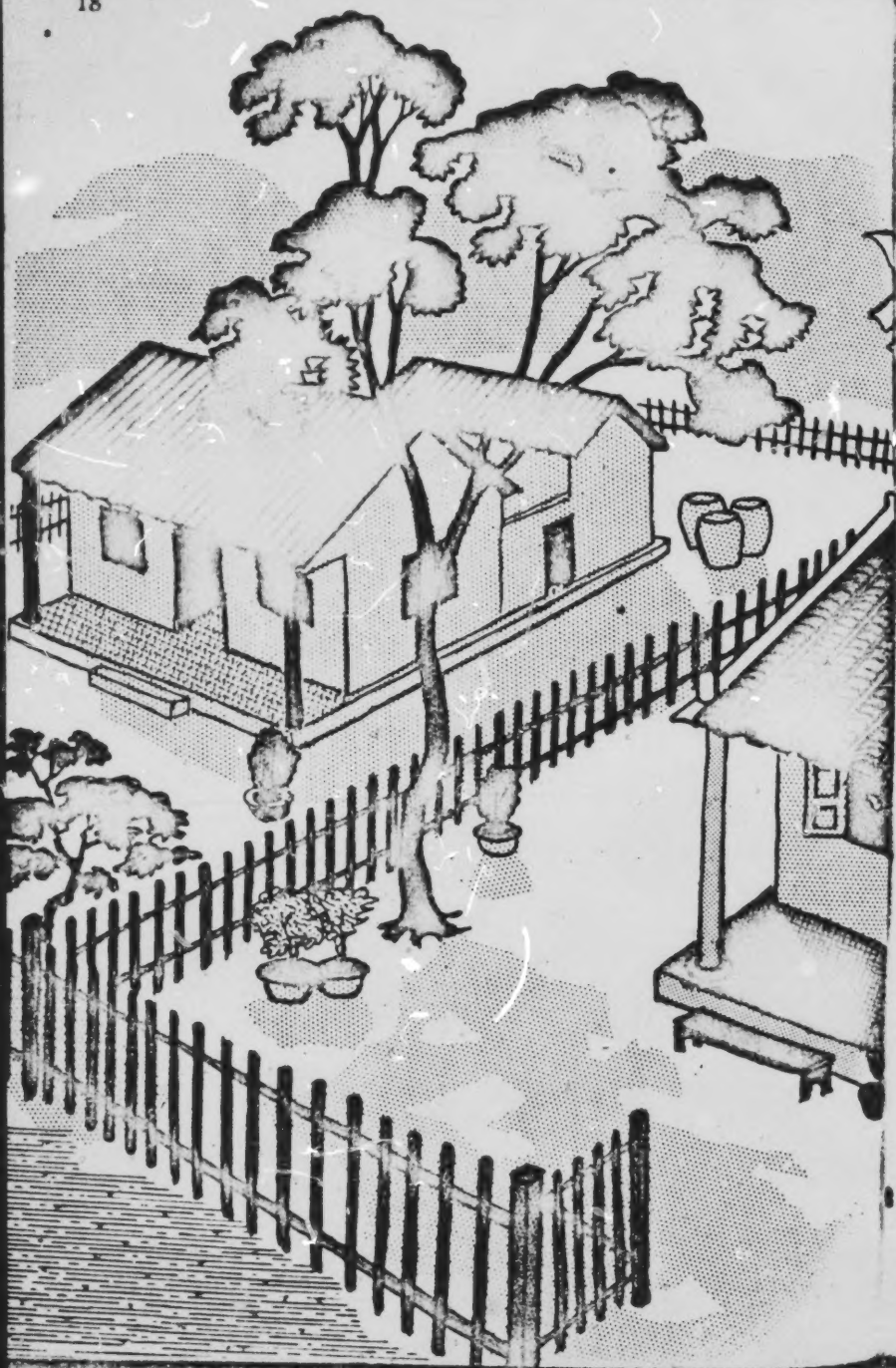
Kỳ tựu-trường năm nay các trò có thêm những người bạn mới. Đó là chị Huệ 9 tuổi học lớp III, em Dũng 7 tuổi học lớp V và bé Tuấn 5 tuổi học lớp mẫu-giáo. Các em này là con của ông bà Trung-sĩ Quang. Trung-sĩ mới dọn nhà đến khu Phú-nhuận





cạnh nhà ông Nam. Ông bà Nam có 2 con : chị Hồng 9 tuổi và em Minh 8 tuổi. Cả 2 đều học trường Tiểu-học Phú-nhuận.

Độc sách này các trò sẽ biết hai gia-đình đã làm gì để giữ-gìn nhà-cửa, khu cộng-đồng cho sạch-sẽ, các trò sẽ thấy những người bạn mới giữ-gìn thân-thể, phòng bệnh vân vân... thế nào. Nào chúng ta bắt đầu...



CHƯƠNG I

VỆ-SINH VỀ NHÀ Ở, TRƯỜNG HỌC VÀ KHU CỘNG-ĐỒNG

BÀI THỨ NHẤT

Đề-tài : Giữ-gìn nhà cửa và diệt-trừ ruồi muỗi, chuột bọ

Đầu bài : DỌN NHÀ

Gia-đình Trung-sĩ Quang mới dọn nhà đèn Phú-nhuận. Cả nhà đang kê xếp đồ-đạc. Ông Quang kê tủ áo. Huệ và Dũng lau bàn ghế bằng khăn ướt. Dũng nói : « Nhà này trông thích quá ! ». Bà Quang đang thu dọn cũng nói : « Ừ, nhà này rộng và sạch hơn trước. Các con cò giữ cho nhà luôn luôn sạch-sẽ. Từ nay Tuấn có làm máy bay chơi thì nhớ đừng vứt giấy bừa bãi nữa nhé ! ».

« Thừa Ba : « —. Huệ hỏi — Những chấm trắng trên tường là gì thê ? »

« Đây là thuốc D. D. T. mà nhân-viên y-tế xịt giùm cha hôm qua đây — Ông Quang trả lời — ; thuốc D.D.T. sẽ giết ruồi muỗi bám vào tường ».

Ghi nhớ : Nhà sạch thì mát, bát sạch thì ngon.





BÀI THỨ HAI

Đề-tài : Bầy-biến cho ngăn-nấp

Đầu bài : XẾP ĐẶT TRONG NHÀ

Chập tối cả nhà quây-quần bên đèn. Trung-sĩ Quang nói : « Bàn ghế, giường, tủ, kê đâu vào đấy rồi. Còn những đồ lặt-vặt ta sẽ xếp dọn sau ». Huệ nói : « Ba à, Ba xuống bếp mà coi ở dưới bếp má và con xếp gọn lắm cơ ».

— « Thề thì tốt lắm » Cha trả lời.

Dũng hỏi : « Tranh ảnh Ba có treo nữa không ? »

— « Có chứ : Ba định mua thêm mấy cái tranh mới treo cho đẹp ».

Tuần hỏi mẹ « Thề còn trái banh, bóng của con, để đâu hả má ? »

Mẹ nói : « Cho Tuần ngăn kéo ở chân tủ áo mà để cho có thứ-tự ».

— « Hoan-ngô » ngăn kéo.

Cả nhà buồn cười câu nói ngọng của Tuần.

Ghi nhớ : Chúng ta nên dành một chỗ cho mỗi đồ-vật và đặt đồ-vật nào vào chỗ nấy.

BÀI THỨ BA

Đề-tài : Giữ trường-học sạch-sẽ và ngăn-nấp

Đầu bài : ĐẾN TRƯỜNG

Tôi hôm qua gia-đình ông Quang đã sang thăm gia-đình ông Nam. Nhân tiện ông Quang hỏi thăm về việc xin học cho các con. Sáng nay bà Quang dẫn các con đến trường Phú-nhuận xin học. Minh và Hồng cùng đi.

Bé Tuấn không nhẽo : « Má ơi má ! Con mỏi chân lắm má a ! » Hồng nhanh-nhẩu nói : « Chút xíu nữa thì tới em ạ ! úi chà ! lớp Tuấn học vui lắm cơ ».

Mọi người chuyện trò vui-vẻ. Đến trường, Hồng dẫn mẹ con bà Quang vào phòng ông Hiệu-trưởng để xin học. Bà Quang đi qua lớp mẫu-giáo nói : « Lớp này đẹp thực ; lát gạch bông, mát và sạch-sẽ lắm. Bàn ghế vừa-vặn, xinh quá ! »

Ghi nhớ : Chúng em giữ sạch nhà trường.

Giày thừa, rác rưởi chẳng buông rông
rài. ⁽¹⁾

(1) bừa bãi



BÀI THỬ TƯ

Đề tài : Giữ các tiện-nghỉ nhà trường sạch-sẽ

Đầu bài : TRÔNG NOM NHÀ TRƯỜNG

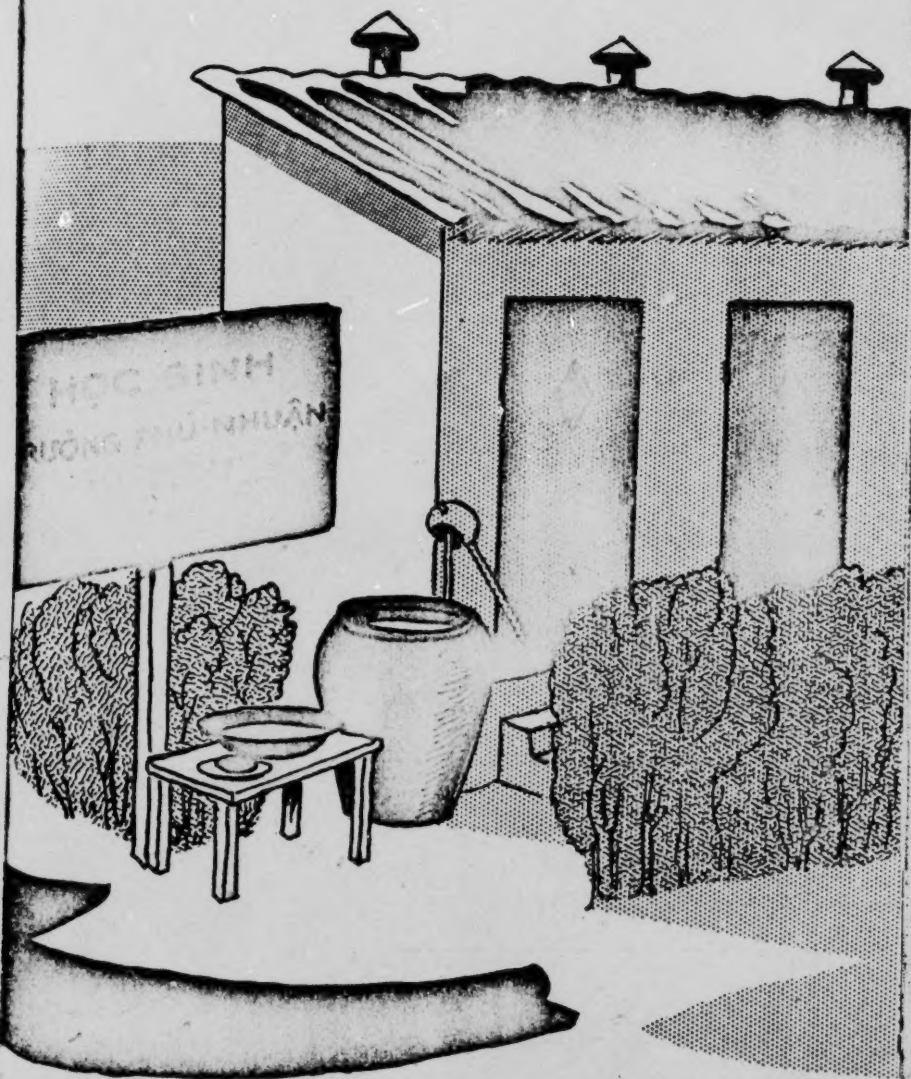
Các con bà Quang đều được vào học. Huệ theo lớp ba, Dũng học lớp tư và Tuấn theo lớp mẫu giáo. Bà Quang tươi cười nhìn theo các con vào lớp. Bà tâm-tắc khen ngợi : « Trường này rộng-rãi và sạch-sẽ lắm nhưng chỉ thiếu mấy cây to có bóng mát để học-sinh chơi cho đỡ nắng. Có lẽ nên đề-nghị với ông Hiệu-trưởng trồng một ít cây ở sân trường.

Trong khi ấy thì ở một lớp vọng ra tiếng khuyên học-sinh : « Các trò coi đó, ngày nào bác lao-công cũng phải quét dọn và rửa nhà tiêu. Vậy khi đi giải (1) hay đi tiêu phải đi cho đúng chỗ... nghe không ?... »

Bà Quang đứng-dừng ra về thì vừa hay một xe vận-tải chở nước máy đèn. Bác tùy-phái chạy ra ngõ cửa đón xe nước vào. Bác nói với người tài-xe : « Tôi đã rửa sạch hồ rồi, cứ việc cho nước vào ». Bác tài gạt đầu.

Ghi nhớ : Chúng ta đi giải và đi tiêu cho đúng chỗ.
Đi tiêu xong vứt giấy vào sọt.
Chúng ta không sờ tay bẩn vào hồ nước uống.

(1) Đi tiêu, đi đại.



BÀI THỬ NĂM

Đề-tài : Không nên vứt rác, giấy ra đường

Đầu bài : MÁ BẢO

Làm thủ-công xong, Minh vợ giầy vụn vo viên liệng ra cửa. Vừa lúc ấy Tuấn ở ngoài đường chạy vào hét ầm lên « Anh Dũng, chị Huệ ơi ! Ra má cho quít ».

Dũng và Huệ chạy vội ra. Tuấn vừa ăn quít vừa vạt vỏ ra đường. Mẹ Tuấn xách dó đồ ăn hỏi-hả đi vào, trông thấy mắng liền : « Tuấn hư quá. Ra nhặt ngay vỏ quít bỏ vào thùng rác đi. Má đã dặn không bao giờ được vứt rác-rưởi, vỏ trái cây ra đường kia mà ? » Tuấn phụng-phịu.

Huệ nói : « Thôi để con nhặt cho, nhân thế con nhặt giầy vụn Dũng vừa liệng ra đó ». Dũng và Tuấn cùng cười.

Ghi nhớ : Nên giữ sạch khu mình ở cũng như nhà riêng.

Rác rưởi, đồ thừa, xác loài - vật nên
chứa vào thùng rồi đem chôn, đốt.
Thùng rác phải có nắp đậy.



BÀI THỬ BẢY

Đề-tài : Học ôn

Đầu bài : ĐỒ CÁC TRÒ :

1. — Ông Quang bơm bột D.D.T. lên tường để làm gì ?
2. — Dũng lau bàn ghế bằng gì ?
3. — Ông Quang trang hoàng nhà cửa bằng gì ?
4. — Ở trường nên vứt giấy vụn ở đâu ?
5. — Ở trường nên đi giải, đi tiêu ở đâu ?



6. — Tại sao không nên liệng rác-rưởi và đồ thừa ra đường ?

7. — Tại sao cần chôn hay đốt rác-rưởi ?

Ghi nhớ : Hằng ngày chúng ta nên :

- Giữ sạch nhà cửa, đường sá.
- Dùng D.D.T. để diệt-trừ ruồi, muỗi, chuột bọ.
- Đi giải và đi tiêu đúng chỗ.
- Chứa rác-rưởi và đồ thừa vào thùng đem chôn, đốt.



CHƯƠNG II

ĐỒ ĂN, ĐỒ UỐNG

BÀI THỨ NHẤT

Đề-tài : Thức ăn phải thích-hợp và đầy-dủ

Đầu bài : SỬA-SOẠN ĐI CHỢ

Ngày mai, chủ-nhật, là ngày giỗ ông nội của ôn Nam. Ông Nam định mời cả gia-đình Trung-sĩ Quang sang ăn cơm. Cả nhà ai cũng tán-thành. Sau đó, bà Nam bảo Hồng, cô gái lớn, sửa-soạn để mai đi chợ sớm. Hồng nói :

« Mẹ ơi nhớ mua thịt bò, thịt lợn, gà, vịt, cá và trứng nhé ! ».

— « Ừ, những thức-ăn này ngon và bổ lắm ; nhưng ta chỉ mua một vài thứ thôi ».

— « Mẹ đã mua gạo và đường chưa ? »

— « Mẹ mua rồi ; bây giờ ta chỉ thiếu rau và đậu nữa thôi ».

Ông Nam bật cười, nhắc :

« Mình đừng quên là vườn nhà ta trồng nhiều rau nhé ! Nào rau diếp, cải củ, bắp cải và còn biết bao nhiêu chuối nữa.

Chúng ta ra hái đi ».

Bà Nam nói tiếp :

« Ồ phải đấy ! Thề là bây giờ ta đã có đủ thức ăn để sửa-soạn một bữa cơm ngon và đầy-dủ rồi ».

Ghi nhớ : Thức ăn ngon và nấu khéo làm chúng ta mạnh-khỏe, chóng lớn như vận-động vậy. Thức-ăn cần phải thích-hợp và đầy-dủ chắt bỏ cho mọi người.



BÀI THỨ HAI

Đề-tài : Thức ăn lấy ở đâu ?

Đầu bài : CÁC LOẠI ĐỒ ĂN

Ở chợ về, bà Nam và Hồng vào bếp sửa-soạn làm cơm. Minh theo vào lục rổ, tìm quả. Ông Nam cũng ghé vào xem thức ăn.

Hồng giờ đôi gà khoe cha :

— « Cha xem đôi gà béo mà có trăm rười thôi ! »

Ông Nam cười khen :

— « Vâng, tôi biết tài mua bán của mẹ con cô rồi ! »

Minh cò xen vào một câu :

— « Thề ai hái rau hủ mẹ ? »

— « Sao con không đi hái với cha con đi ? —

bà Nam trả lời — Rau hái ở vườn nhà thì tốt lắm ! »

Sau đó, ở ngoài vườn, ông Nam giảng-giải cho Minh nghe :

« Con biết chứ, chúng ta chỉ cần mua thức ăn như cá, thịt, sữa v. v... mà thôi. Còn rau, đậu thì vườn nhà lúc nào cũng sẵn ».

Ghi nhớ : Thức ăn của chúng ta là

a) muối, nước v. v...

b) thịt, cá, trứng, sữa, v. v...

c) trái cây, đậu v. v...



BÀI THỨ BA

Đề-tài: Giữ đồ ăn, nồi, niêu, bát, đĩa sạch-sẽ

Đầu bài: LÀM CƠM ⁽¹⁾

Bà Nam và các con đang làm cơm trong bếp. Minh giúp mẹ rửa hoa quả và rau vừa hái ngoài vườn. Hồng cho gà vào nồi để luộc. Mẹ Hồng nói:

« Đợi gà thật chín hãy vớt ra con nhé! »

Hồng định bày ⁽²⁾ khúc cá ăn còn lại. Bà Nam bảo:

« Cá bị thiu rồi ; con mang đổ đi. Thức ăn ngày nào, ta nên ăn hết ngày ấy. Thức ăn còn thừa dễ bị thiu, ăn không tốt con ạ ».

Khi thức ăn đã được nấu nướng xong, Hồng đem bày ra đĩa và lấy lồng bàn đậy để tránh ruồi. Những bát đĩa này rất sạch vì hôm trước, Hồng đã rửa cẩn-thận bằng xà-phòng và nước sạch. Sau đó ông Nam đem tráng nước sôi và đem ra phơi khô trước khi cất vào chạn.

Ghi nhớ : Nồi niêu, bát đĩa phải sạch-sẽ. Đồ ăn phải che ruồi và không nên để lâu quá. Trong một bữa, không nên dùng nhiều thứ như thịt lợn, thịt gà, thịt vịt, cá...

(1) Nấu cơm

(2) Dọn



BÀI THƯ TƯ

Đề-tài : Trẻ em không nên uống cà-phê

Đầu bài : SAU BỮA CƠM

Ăn cơm xong, ông bà Nam mời ông bà Quang ra ngồi chơi ở ngoài hiên. Hống nhanh-nhẹn bưng mâm tách cà-phê ra mời khách. Bà Quang thấy thế khen Hống :

«Cháu tôi ngoan và hay làm⁽¹⁾ quá ! Cháu cho bác xin tách nước trà ». Ông Quang đỡ lấy một tách cà-phê. Dũng và Tuấn chạy đến bên cha đòi uống cà-phê. Ông Quang xoa đầu các con, bảo :

« Các con còn bé, không nên dùng. Uống nước lọc tốt hơn ». Bà Nam đem gói kẹo ra chia cho trẻ. Tuấn bóc một nắm lớn. Huệ bảo em :

« Ăn vừa chứ không đau bụng đấy ! »

Lúc này ông Nam mới lên tiếng :

« Ăn kẹo xong, các con nhớ súc miệng kỹ đây. Nếu để chát ngọt bám vào men răng sẽ làm sún răng trông xấu lắm ! »

Ghi nhớ : Trẻ em không nên uống cà-phê.

Ăn kẹo xong, nhớ súc miệng để khỏi bị sún răng.

(1) Siêng-năng



BÀI THỪ NĂM

Đề-tài : Nước uống phải sạch — Nếu có thể thì dùng nước giếng hoặc nước máy

Đầu bài : « NƯỚC NÀY Ở ĐÂU ? »

Bà Quang bưng chén nước trà lên uống và khen :

« Nước pha trà này ở đâu mà uống ngon thế ? »

Bà Nam cười, trả lời :

— « Nước giếng đây bác ạ ! Nhà tôi kỹ tính lắm cơ ! Nước gánh về, ông ấy còn bắt lọc cho trong, đem đun sôi rồi mới cho dùng ».

Ông Quang nói tiếp :

« Bác trai kỹ thế là phải bác ạ ! Trong nhà binh chúng tôi rất cẩn-thận về vấn-đề nước uống. Mỗi khi đồn-trú ở đâu là phải lo đào giếng lấy nước ngay ! »

Dùng chơi gần đây, ngáng⁽¹⁾ lên hỏi :

« Thế nước sông uống không tốt, hở ba ! »

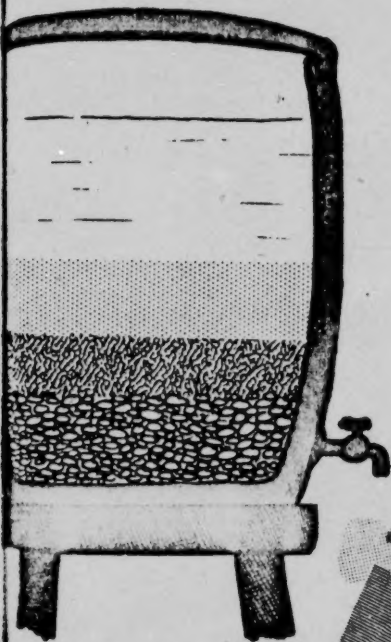
Ông Nam cười, đỡ lời :

« Nước, hồ, ao, sông, ngòi thường rất bẩn, cháu ạ ! Nhiều người có tật xấu là đem rác-rưởi, phân

người và xác súc-vật đổ xuống đó cho khuất mắt. Nước ấy uống rất nguy-hiêm. Nếu bắt-đắc-dĩ phải dùng nước đó thì phải lọc kỹ, đun sôi đã ».

Ghi nhớ : Nước hồ, ao, sông, ngòi chứa nhiều mầm bệnh, uống rất nguy-hiêm. Nếu dùng nước đó thì phải nhớ lọc kỹ, đun sôi. Nên uống nước giếng, lọc kỹ, đun sôi.

(1) Ngược



BÀI THỨ SÁU

Đề-tài : Vệ-sinh về tiêu-hóa và bài-tiết

Đầu bài : CHÚ BÉ NGOAN

Cơm nước đã xong. Ông Nam kéo ghế mời Trung-sĩ Quang nằm nghỉ. Minh rủ Dũng và Tuấn đi tắm. Thầy thề, bà Nam ngăn lại và bảo :

« Cơm xong không nên tắm ngay, các con ạ »
 Như sức nhớ ra, Minh ngoan-ngoãn vâng theo lời mẹ. Rồi em vào lục cặp lấy quyển sách vệ-sinh ra. Minh đọc to, cốt ý cho mọi người nghe thầy :

« Muốn cho tiêu-hóa dễ-dàng.

« Khi ăn, chớ có vội-vàng, ai ơi !

« Ăn xong rồi phải nghỉ-ngơi

« Chớ vội đi tắm kéo rồi òm to... »

Bà Quang cười, nói với bà Nam :

« Gớm ! thằng cháu ngoan và lém⁽¹⁾ quá, bác nhỉ ! »

Rồi bà quay lại bảo Minh :

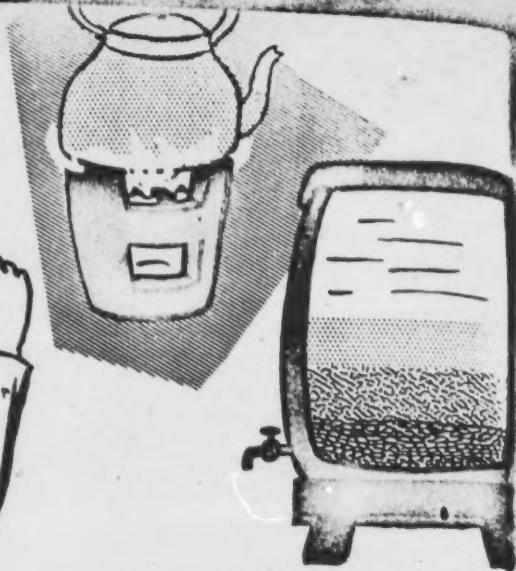
« Nhưng hai giờ sau thì tắm, lại tốt cháu ạ. Có năng tắm-rửa và tập thể-dục thì mới dễ đi tiêu và không đau òm ».

Ghi nhớ : Khi ăn phải nhai kỹ.

Sau bữa ăn nên nghỉ-ngơi. Hai giờ sau
hãy tắm hoặc tập thể-dục để sự bài-tiết
được dễ-dàng.

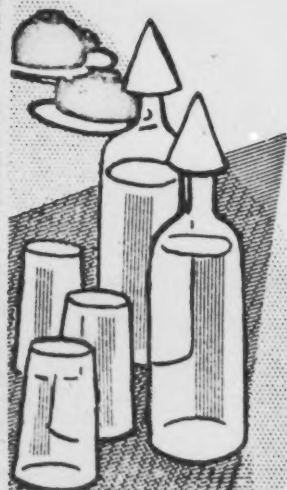
(1) liên -thoảng





BÀI THỨ BẢY

Đầu bài : **HỌC ÔN**



Thức ăn đầy-dủ, ngon-lành :

Gạo, sữa, thịt, cá, đậu nành, rau tươi,

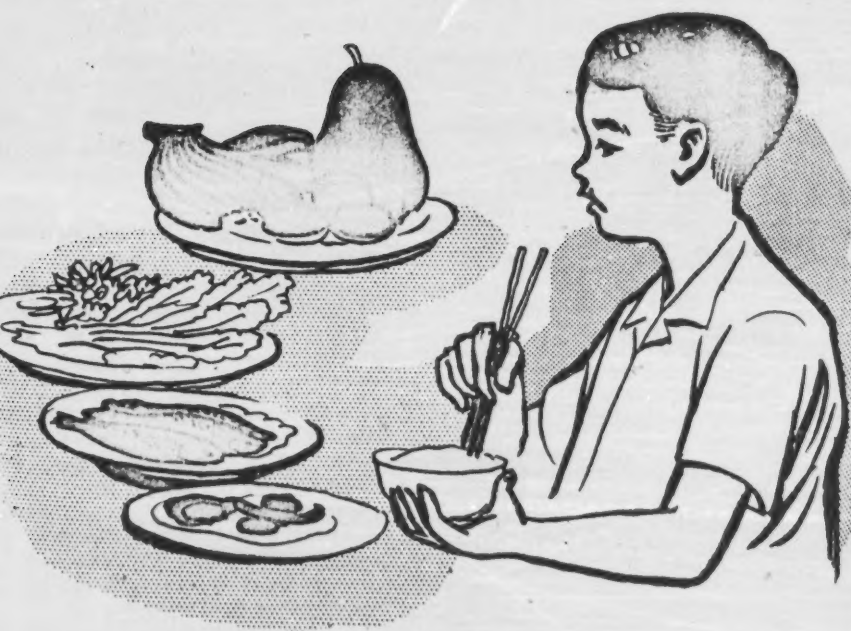
Cần cho hợp với mọi người,

Giúp ta khỏe-mạnh ở đời, làm ăn...

Dùng nhiều kẹo dễ sún răng,

Em còn bé quá không cần cà-phê !

Khắp vùng thành-thị, thôn-quê
 Nước uống phải nhớ đem về đun sôi...
 Nước ao bần lâm ! ai ơi !
 Chớ dùng để uống mà rồi ốm đau.
 Mọi người, muốn được sống lâu
 Vệ-sinh ăn uống thuộc lâu, đừng quên.



CHƯƠNG III

TIẾT - CHẾ

BÀI THỪ NHẤT

Đề-tài : Ăn uống có điều-độ mới có lợi

Đầu bài : THAM THỰC CỰC THÂN

Tôi qua, ăn giỗ về, Dững đau bụng ; Dững kêu, rên. Ông Quang cho Dững uống thuốc, Dững nôn mửa hai, ba lần mới khỏi đau.

Sáng nay, Dững dậy muộn, mặt hộc-hác ra vẻ yếu, mệt lắm. Huệ lại đỡ Dững dậy và thu dọn giường, chiếu. Bà Quang nấu cháo cho Dững ăn. Ông Quang sờ trán Dững và hỏi : « Con khỏi đau rồi chứ ? » Dững sẽ gật đầu. Ông tiếp :

« Các con có biết tại sao Dững bị đau bụng không ? » Tuấn nhanh-nhau trả lời : « Tại anh Dững ăn nhiều quá ! Ba ạ ».

— « Phải rồi ! ông Quang nói — Ăn uống quá-độ có hại như thế đó. Tham thực cực thân. Các con cần ghi nhớ : « Ăn uống có điều-độ thì mới khỏe-mạnh ».

Ghi nhớ : Muốn khoẻ-mạnh, sống lâu, chúng ta phải ăn uống có điều-độ.



BÀI THỨ HAI

Đề-tài : **Đừng ăn quả xanh. Dùng nhiều kẹo và chất ngọt có hại.**

Đầu bài : **CHỈ ĂN QUẢ CHÍN**

Trời sáng trắng. Mọi người ngồi hóng mát ngoài hiên. Bà Nam soa đậu Dững và nói : « Dững bị đau bụng xoàng mà sọp cả người đi ».

Bà Quang cười, nói : « Từ nay cháu Bác⁽¹⁾ hứa không bao giờ ăn quả no nữa ».

Huệ hỏi mẹ : « Thề ăn quả xanh cũng đau bụng há má ? »

— « Phái, quả xanh thì chua, chát làm ghê răng, khó tiêu, hay sinh đau

(1) Cháu của Bác



bụng, đi ngoài,
các con chó ăn!»

« Còn ăn kẹo
ngọt thì có hại
thề nào, thưa
Ba?» Huệ hỏi cha.

— « Trẻ nhỏ
ăn nhiều kẹo ngọt
hay bị sâu răng —
Ông Quang nói —
Chật đường còn
sót lại trong kẽ răng sẽ biến thành chát chua, làm
hư răng ».



Lũ trẻ cũng nói : « Thề thì chúng con chỉ ăn quá
chín thôi. Chúng con không ăn nhiều kẹo ».

Ghi nhớ : Trẻ nhỏ hay bị sâu răng vì ăn nhiều chát
ngọt và chua.

Chúng tôi không ăn quá xanh

Chúng tôi chỉ ăn quá chín, ngon, bổ và lành.



RẠP CHIỀU ĐÔNG



SAN NGÀY
THƯỜNG TRỰC



BÀI THỨ BA

Đề-tài : Căn ngủ có giờ-giấc mới khỏe

Đầu bài : KHÔNG THỨC KHUYA

Chiều thứ bảy, ông Quang được nghỉ. Ông bảo Huệ : « Ba đã mua vé rồi. Gần hai giờ, con dẫn hai em đi xem chiều bóng ở rạp gần chợ. Còn ba má đi xem buổi tối ».

Dũng và Tuấn nũng-nịu :

« Để tối chúng con đi xem với ba, má cơ ! »

— « Không được ! — Ông Quang nói — Hai con đi xem chiều nay với chị Huệ. Tối, các con phải đi ngủ sớm. Mười hai giờ khuya mới tan hát, trẻ nhỏ thức khuya quá có hại ».

Bà Quang tiếp : « Chớng ngoan ! các con hãy sửa-soạn đi với chị. Sáng mai, mẹ sẽ dẫn các con đi xem Sờ-thú, thích lắm ».

Rồi Dũng, Tuấn sửa-soạn đi xem chiều bóng với chị.

Ghi nhớ : Thức khuya quá có hại. Trẻ nhỏ mỗi đêm phải ngủ chín hay mười giờ mới được khỏe-mạnh.

BÀI THỨ TƯ

Đề-tài : Vận-động quá sức có hại

Đầu bài : NỖ GIÒN QUÁ CÓ HẠI

Đã quá chín giờ khuya mà Dũng, Tuấn còn mãi chơi đùa ở ngoài đường với lũ trẻ cùng xóm. Bà Quang sai Huệ ra gọi hai, ba lần, Dũng, Tuấn mới chịu về.

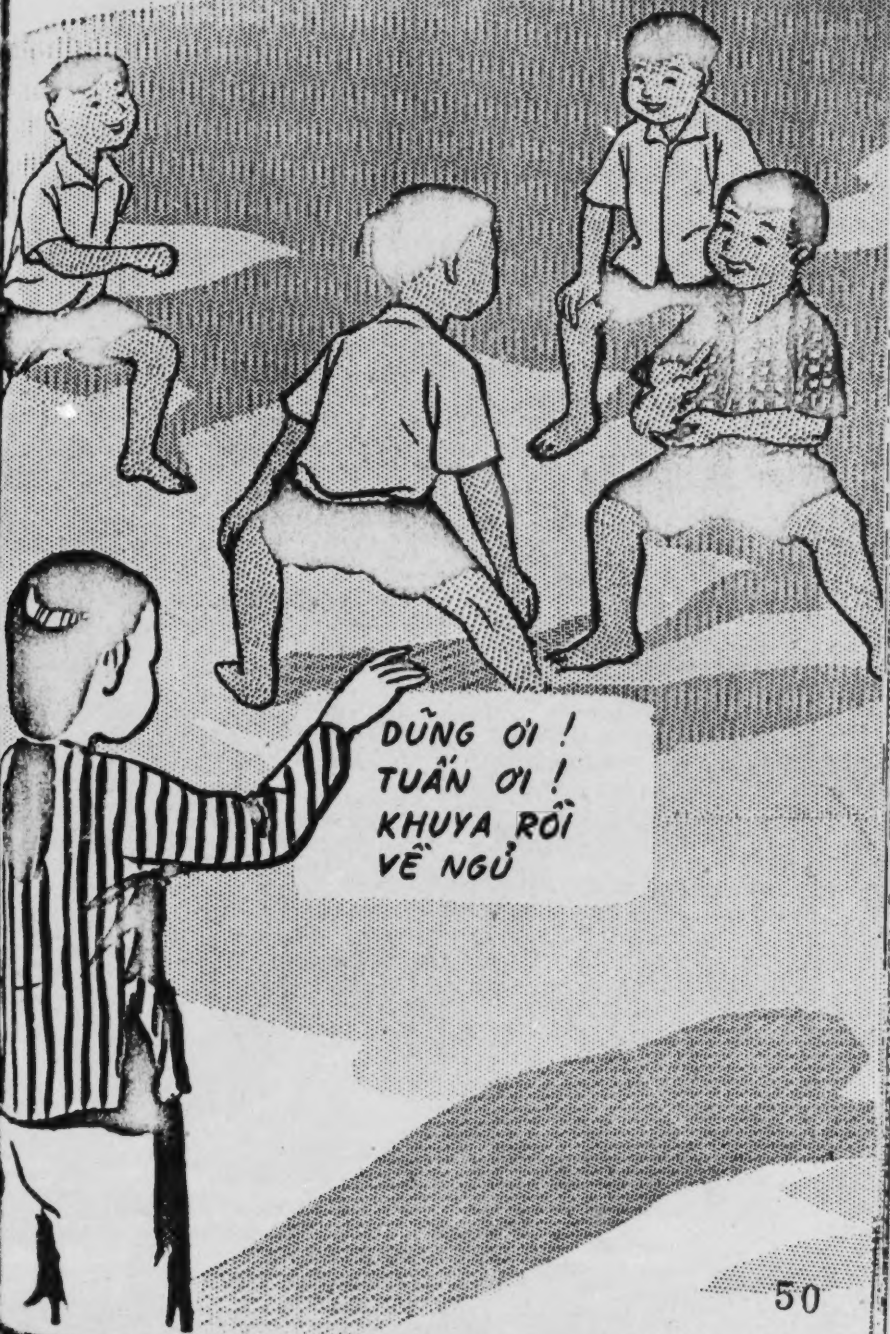
Hai trẻ đều mớ-hôi nhẽ-nhại, áo quần xộc-xệch. Chúng mệt quá, nên ngồi xuống nghỉ. Thấy vậy, ông Quang bảo Dũng, Tuấn : « Hai con hư quá ! Các con mãi chơi, quên cả giờ đi ngủ. Các con thầy chưa, chơi đùa quá-độ như thế chỉ thêm mệt người, bẩn quần áo, rất có hại. Từ rày, các con không được chơi đùa quá-độ như thế nữa ! »

Dũng, Tuấn biết mình có lỗi, lảng-lặng vào tắm, rửa, thay quần áo và đi ngủ.

Ghi nhớ : Làm việc quá sức.

Chơi đùa quá-độ đều có hại.

Chúng ta không nên làm việc quá sức, chơi đùa quá độ.



BÀI THỪ NĂM

HỌC ÔN

Trả lời câu hỏi :

- Muốn được khỏe-mạnh phải ăn ngủ thế nào ?
- Ăn ngủ thất-thường có hại thế nào ?
- Ăn nhiều quá xanh có hại thế nào ? Ăn nhiều kẹo hay chắt ngọt quá; có hại thế nào ?
- Trẻ nhỏ mỗi đêm cần phải ngủ mấy giờ mới đủ ?
- Thức khuya quá, chơi đùa mệt quá, làm việc quá sức thì có hại thế nào ?
- Ta cần phải ngủ, để làm gì ?



- Ta cần phải nghỉ-ngơi để làm gì ?
- Ta cần phải giải-trí để làm gì ?

Ghi nhớ : Muốn khỏe mạnh :

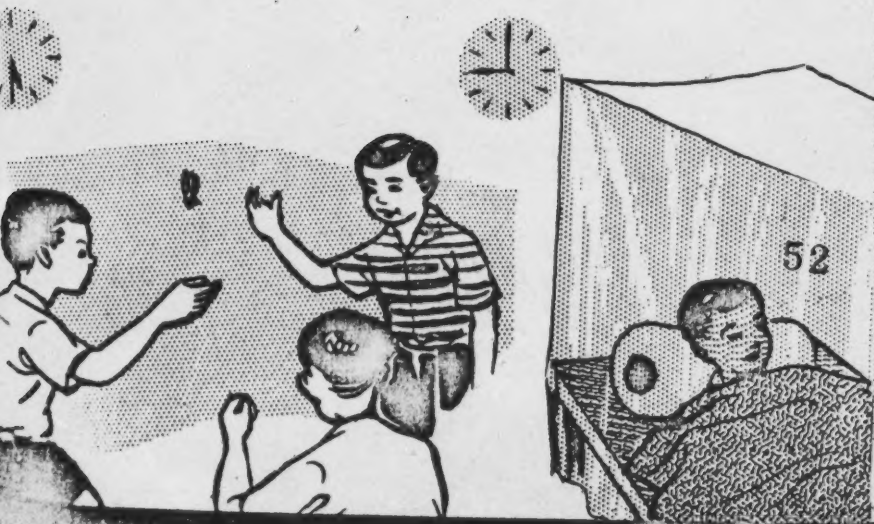
— Trẻ con ăn, ngủ phải có chừng mực đúng giờ.

(Trẻ nhỏ nên đi ngủ vào lúc 9 giờ)

(Trẻ lớn hơn nên đi ngủ vào lúc 10 giờ)

— Trẻ con không ăn quá xanh, nhiều kẹo hay chắt ngọt quá.

— Trẻ con không thức khuya quá, không làm việc quá sức, không chơi đùa quá độ.



CHƯƠNG IV

NGỦ, NGHỈ-NGOẠI
VÀ VẬN-ĐỘNG

BÀI THỨ NHẤT

Đề-tài : Các trò chơi tốt và các môn thể-thao thích-hợp

Đầu bài : GIUNG-GIĂNG GIUNG-GIỀ

Ánh trăng ngà rung-rinh. Ông bà Nam và ông bà Quang ngồi chơi ngoài hiên. Lũ trẻ chơi ở giữa sân. Huệ nói : « Khi nào tôi nói : Lâu lâu lại húp ! thì mọi người đều húp nhé. Cả Tuần nữa đây ». Tuần hỏi : « Húp là thế nào ? »

— « Húp là cúi rồi ngồi ». Huệ trả lời.

Lũ trẻ nắm tay nhau vừa đi vừa hát :

Giung-giăng giung-giề ; dắt trẻ đi chơi...

Lâu lâu lại húp ! »

Mọi người ngồi thụp xuống. Tiếng cười vang lên.

Ông Nam nói : « Trò chơi này tốt lắm, chẳng khác gì tập thể-dục, vui-vẻ, dẻo-dai mà lại chẳng nguy-hiểm gì ».

Ông Quang nói : « Phái đây. Ban ngày chúng đã đá banh, chuyển banh, bơi lội rồi. Tối nên cho chúng chơi những trò chơi nhẹ thì tốt ».

Ghi nhớ : Chúng ta hãy chọn những môn thể - dục
và những trò chơi nhịp-nhàng và dẻo-dai.
Lớn lên chúng ta sẽ tập những môn thể-
thao thích-hợp.



BÀI THỨ HAI

Đề-tài : Vận-động ở đâu và cách nào để có ảnh-hưởng tốt đến sự hô-hấp và sự tuần-hoàn.

Đầu bài : MỘT BÀI HỌC

Ông Quang vừa kể chuyện vừa làm điệu bộ nên ai nấy đều cười ngặt-nghẽo. Bỗng nhiên Minh hai tay ôm ngực rồi im bặt.

Huệ hỏi : « Sao thề há Minh ? »

— « Không sao đâu chị ạ ! — Minh trả lời rất khẽ.

Em buồn cười quá, thất cả ruột, trông ngực đánh thình-thình ».

Dũng nói :

— « Ban nãy chạy chơi em cũng thầy thề. Sao vậy há chị ? »

Ông Quang trả lời :

— « Trông ngực đánh là vì tim đập mạnh. Khi ta chạy, nhảy, làm việc quá sức, hoặc sợ hãi, thì tim đập nhanh hơn lúc thường. Vậy ta không nên chơi đùa lâu hoặc làm việc quá sức mà có hại cho tim. Các con chơi ở đây rộng-rãi, thoáng-khí tốt lắm. Ở những chỗ chật, chơi đông người, thường dễ bị nghẹt thở vì thiếu không-khí ».

— « À ! Bây giờ con mới hiểu — Dũng nói — Trong lớp thấy giáo vẫn bảo phải mở rộng cửa cho thoáng-khí ».

— « Phải rồi, thầy giáo con đã thực-hành một bài vệ-sinh về sự hô-hấp đây ».

Ghi nhớ : Không dùng sức nhiều quá khi làm việc hoặc tập-dượt. Mỗi ngày nên tập thở ở nơi thoáng khí. Thở bằng mũi. Nên tránh xem những cảnh sợ hãi, rùng rợn hoặc tức giận quá. Không nên mặc quần áo chật bó lấy người.



BÀI THỨ BA

Đề-tài : Nghỉ giải-lao

Đầu bài : NGHỈ MỘT CHÚT

Lũ trẻ vừa đi vòng tròn vừa hát. Tuấn nhảy lên như chơi chơi, cười như nắc-nẻ. Có lúc Tuấn không « hụp ». Cả bọn kêu : « không chơi với Tuấn nữa ! »

— « Nào thì hụp ! » Tuấn nói.

Bỗng nhiên Tuấn đứng dừng lại, rồi la lên « Buông tay em ra, em mỏi chân lắm rồi ». Bà Nam rời chỗ ngồi chạy lại gần lũ trẻ. Bà nói : « Thôi các con hãy nghỉ một chút rồi lại chơi. Nỗ nhiều, mệt quá, có hại ».

Ông Quang nói : « Chơi đùa, tập tành hay làm việc cũng vậy, lâu lâu ta phải nghỉ cho đỡ mệt. Tất cả ngồi xuống tôi kể chuyện cho mà nghe ». Lũ trẻ vỗ tay.

— « Ngày xưa, ngày xưa... — Ông Quang kể : Có một con mèo, nó hay nghịch ngợm leo trèo lắm cơ, cho nên mõm và chân nó mỗi ngày dài thêm ra. Một hôm mèo soi gương thấy vậy khóc ròng. Mẹ nó bảo : « Con cứ leo trèo vừa vừa, mệt thì nghỉ, ít lâu

sẽ khỏi». Mèo con vâng lời mẹ. Quả nhiên ít lâu
mồm và chân nó lại ngấn lại như cũ».

Ghi nhớ : Tập tành, làm việc, giỡn chơi.
Lâu lâu ta phải có hồi giải-lao.



BÀI THỨ TƯ

Đề-tài : Thói quen tốt về ngủ và nghỉ-ngơi

Đầu bài : ĐẾN GIỜ

Mặt trăng đã lên cao. Ra-di-ô nhà ai văng vẳng :
« Bây giờ là 9 giờ, giờ Việt-Nam... »

Tuần ngáp dài gục vào lòng mẹ :

« Má ơi ! Con buồn ngủ rồi... »

Bà Quang ôm con vào lòng nói :

« Hôm nay trăng đẹp quá, nhưng thôi về đi ngủ
con ạ ».

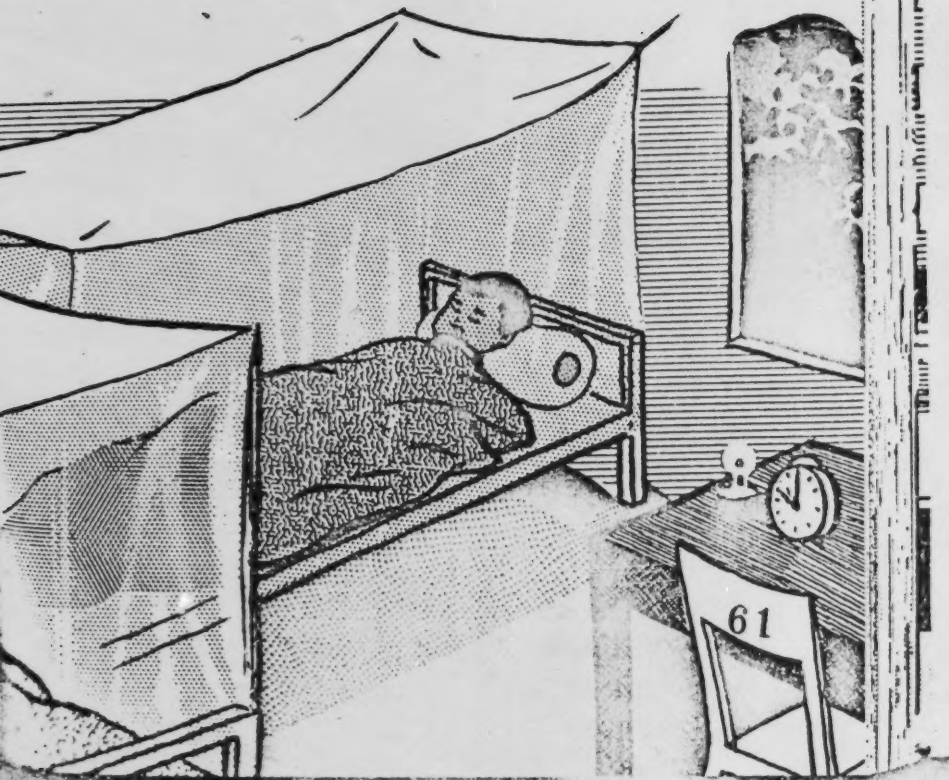
Ông Quang tiếp lời « Phải rồi, mình cho con về
đi, đến giờ chúng đi ngủ rồi ».

Rồi ông quay lại nói với ông bà Nam :

« Bên tôi thành thói quen, gần chín giờ buông
mùng, đúng chín giờ là đi nằm ».

Ông Nam hưởng-ứng : « Tôi đồng ý, trẻ con cần ăn ngủ, nghỉ ngơi có giờ-giấc thì mới giữ-gìn được sức-khoẻ ».

Ghi nhớ : Ta nên nghỉ-ngơi, ngủ-nghe có giờ-giấc thì mới giữ-gìn được sức-khoẻ.



BÀI THỨ NĂM

Đề-tài : Sự quan-trọng của giấc ngủ và sự nghỉ-ngơi.
(đối với sự trưởng-thành của thân-thể)

Đầu bài : ĐỒNG Ý

Bà Quang đưa con về. Bà Nam và các con sửa soạn đi ngủ. Ông Nam và ông Quang còn ngồi chuyện vãn.

Ông Quang nói : « Kém ngủ thì nguy lắm. Năm ngoái tôi bị một dạo ít ngủ, người yếu hần đi, chân tay rời rạc, lơ đãng như người òm ngã nước. Bây giờ, đêm nào ít ngủ hoặc phải thức đêm đi gác là trưa hôm sau tôi phải ngủ bù cho no mắt thì người mới khỏe khoắn. Thế mới biết giấc ngủ và sự nghỉ-ngơi rất cần cho sự trưởng-thành của thân-thể nhất là đối với con nít ».

Ông Nam nói : « Tôi không quen ngủ ngày. Trưa chỉ nghỉ-ngơi cho đỡ mệt. Nhiều người lại cho là ngủ trưa rất cần-thiết ».

Ông Quang nói : Nếu đêm mình ngủ đủ rồi thì

khỏi cần ngủ
trưa. Nếu đêm
ngủ chưa đủ thì
trưa phải ngủ
bù lại kéo có
hại, nhất là đối
với trẻ con đang
lớn.

Ông Nam tiếp:
« Tôi đồng ý với
bác ».

Đêm đã khuya
hai người chào
nhau tạm-biệt.

Ghi nhớ: Nghi-
ngơi và ngủ rất
cần. Kém ngủ
hoặc không
được nghỉ-ngơi
dễ sinh ra bệnh-
tật. Đối với trẻ
con đang lớn,
giấc ngủ rất cần-
thiết.





BÀI THỪ SÁU

Học ôn :

Điền tiếng thích-hợp vào chỗ chấm chấm (.....)
dưới đây :

Em ưa những trò chơi nhịp-nhàng và dẻo-dai
như..., ..., ...,

Em sẽ tập những môn thể-thao như..., ..., ...,
.....,

Vận-động một hồi em lại....

Trong khi nghỉ giải-lao em sẽ..., ..., hoặc...

Buổi trưa em... hoặc... nếu cần.

Buổi tối em đi ngủ vào lúc...

Muốn giữ gìn sức khoẻ em... và... có giờ-giấc.

Ghi nhớ : Sự vận-động rất cần. Ta nên chọn những trò chơi và thể-thao thích-hợp. Vận-động một hồi, ta cần nghỉ giải-lao để đỡ mệt-mỏi. Nghỉ-ngơi và ngủ có đủ và có giờ-giấc thì mới giữ gìn được sức khoẻ.



MẤY GIỜ EM ĐI NGỦ ? 65



CHƯƠNG V

VỆ-SINH CÁ NHÂN



BÀI THỨ NHẤT

Đề-lai : Tập những thói quen cho sức-khoẻ thêm dồi-dào.

Đầu bài : VUI HÁT.

Sáng nay Huệ đang chải đầu bỗng nghe tiếng Hồng hát :

« Nào ta cùng chải răng, răng, răng ! ».

Và Minh tiếp theo :

« Lau mặt mũi tay chân, chân, chân ! »

Cao hứng, Huệ liền họa theo :

« Rồi ta sẽ chải đầu, đầu, đầu ».

Và Dũng cũng lên tiếng :

« Và nên nhớ đi cầu, cầu, cầu ! »

Rồi các em đồng ca vang.

Tuần chợt thức dậy vỗ tay hoan-hô rầm-rì.

— « Các con học đầu câu hát vui thế ? », Mẹ Huệ hỏi.

— « Ở trường má ạ ! », Huệ đáp.

— « Hay lắm ! Các con nhớ thực-hành đều đều những điều tốt ấy ».

Ghi nhớ : Chải đầu, rửa mặt, đánh răng,
Đi tiêu sáng sủa cần năng thực-hành.



BÀI THỨ HAI

Đề-tài : Trách-nhiệm của ta đối với vấn đề sạch-sẽ của người khác.

Đầu bài : DỪNG QUÊN

• Dững à ! Tắm xong chưa ? Mau sang chơi ! •
Minh gọi.

— • Xong rồi ! — Dững đáp — Nhưng đợi tôi
quét sạch nhà tắm đã. Ba tôi sắp vào tắm •.



« Chị Huệ à ! — Minh tiếp — Chị Hồng mong chị đây ! »

— « Ừ ! đợi chị chút xíu ! Chị đang cọ (1) chậu cho sạch để lát nữa Ba chị rửa mặt ».

« Cho em sang chơi với nhé ! » — Tuần vừa nói vừa từ nhà tiêu chạy ra — Nhưng em bỗng quay lại, múc nước dội vào lỗ cầu tiêu rồi đẩy nắp lại. Em cũng không quên đóng cửa nhà tiêu. Bà Quang vui-vẻ bảo các con :

« Dùng xong, Huệ biết cọ chậu cho sạch, Dũng biết quét nhà tắm, Tuần biết giữ sạch nhà tiêu. Thề là tốt lắm ! »

Ghi nhớ : Chậu rửa, nhà tắm, cầu tiêu.

Dùng xong giữ sạch là điều chớ quên.

(1) Chà.



BÀI THỨ BA

Đề-tài: Bệnh-tật lan-truyền vì đâu ?

Cách nào — Thân-thờ bầm.

Đầu bài : THÍCH TÂM.

Huệ, Dũng Tuấn vừa chơi bên
nhà Hồng về.

Huệ và Tuấn ra lu nước, rửa
tay, chân, mặt, mũi.

Dũng vào buồng tắm dội nước
ào ào.

Huệ nói : « Em vừa tắm nãy giờ
lại tắm nữa ư ?

Dội nước vừa chứ, Mẹ không
gánh kịp ».

« Nhưng em chơi đùa nhiều, dơ-dây quá » — Dũng
trả lời.



« Em cần dội nước cho mát và sạch ».

Bà Quang nói — « Mẹ không sợ tòn nước đâu. Cứ để em dội ».

Cả xà-phòng và khăn sạch nữa, lúc nào các con cũng có đủ dùng.

Các con ạ, năng tắm thì thân-thể sạch-sẽ, không có rận, khỏi sinh ghê lở ».

Ghi nhớ : Xà-phòng, khăn sạch, nước trong.

Giữ thân sạch-sẽ để-phòng bệnh lan.



BÀI THỨ TƯ

Đề-tài : Bệnh-tật lan-truyền vì đâu ? Cách nào ?
Các vết thương ngoài da.

Đầu bài : TRẦY DA

— « Má ơi : Hôm qua chơi bóng với Minh con bị té, hơi trầy da ở đầu gối — Dũng nói — Giờ con mới thấy đau má ạ ! »

— « Đưa mẹ xem nào ! » Bà Quang vừa nói vừa nâng chân Dũng lên coi.

« Trời ơi ! có mụn rồi. Mẹ phải đi rửa ngay vết thương cho con mới được ».

Rồi bà kêu Huệ lại giúp bà băng bó cho Dũng. Tuấn cũng đưa kéo giúp mẹ. Xong đâu đây mẹ bảo :

« Vi-trùng có thể theo đó ăn, đó uổng vào cơ-thể ta. Nhưng nó cũng có thể qua vết thương ngoài da vào người ta nữa. Vậy khi bị trầy da, ta phải rửa sạch và băng bó ngay ».

Ghi nhớ : Dù khi xây-xát⁽¹⁾ ngoài da
Rửa sạch, băng bó mới là người khôn.

(1) Trầy da

74



BÀI THƯ NĂM

Đề-tài : Bệnh-tật lan-truyền vì đâu ? Cách nào ?
Do đồ ăn, đồ uống bẩn.

Đầu bài : GIẾT VI-TRÙNG.

« Chị Huệ ơi ! Tại sao rau sòng phải rửa nước chín và ngâm thuốc tím ? », Dũng hỏi.

— « Để giết một số vi-trùng em ạ ». Huệ trả lời.

« Thế sao lúc này má không ngâm rau muống ? », Dũng hỏi vặn.⁽¹⁾

— « Khỏi cần ! — Bà Quang trả lời — Vì má đã luộc rau kỹ rồi. Nước sôi cũng giết vi-trùng con ạ ! ».

« Nhưng vi-trùng là gì hả má ? », Dũng hỏi tiếp.

— « Là những con vật rất nhỏ mà ta không thấy được và rất nguy-hiểm ».

« Sao vậy hả má ? »

« Vì nó có thể theo đồ ăn đồ uống vào trong người để truyền bệnh cho ta. Ruối cũng có thể đưa vi-trùng vào người ta được ».

« Bằng cách nào hả má ? »

— « Ruối hay bâu vào chỗ dơ-bẩn rồi đậu vào

(1) Hỏi vặn

thức ăn của ta. Bởi vậy má vẫn phải để thức ăn trong lồng bàn và chạn ».

« Con đã nghe ra ^(a) rồi má ạ ! và con cũng hiểu tại sao ba chỉ cho chúng con uống nước chín ».

Ghi nhớ : Giữ đồ ăn đồ uống sạch cũng là một cách làm cho bệnh tật khỏi lan truyền.

(a) hiểu



BÀI THỨ SÁU

Đề-tài : Bệnh-tật lan-truyền vì đâu ? cách nào ?
Do sự tiếp-xúc với bệnh-nhân.

Đầu bài : HUỆ BỊ CẢM

Trưa nay, ở trường về, Huệ thầy khó-chịu.

« Má ơi, con thầy đau họng và mệt lắm »

Vừa nói xong, Huệ hắt hơi⁽¹⁾ luôn mấy cái.

Bà Quang sờ đầu con thầy nóng, liền nói :

« Thôi con bị cảm rồi ! Đi nằm đi ! »

Mai má sẽ xin phép cho con nghỉ

« Nhưng con sẽ mất bài thi ! »

— « Không sao ! Nếu đi học, con có thể làm các bạn bị lây. Con cũng đừng gán em bé nhé ! »

Huệ ngoan-ngoãn lên giường nằm nghỉ.

Bà Quang cho Huệ uống thuốc cảm rồi xuống bếp nấu cháo.

(1) Nhảy mũi

Hồng, Minh chợt sang chơi. Nhưng Huệ nói ngay là mình không thể chơi đùa được vì bị cảm.

Vài hôm sau, Huệ khỏi.

Nhờ biết giữ-gìn, cả nhà không ai bị lây.

Ghi nhớ : Khi mắc bệnh lây không nên gần mọi người.

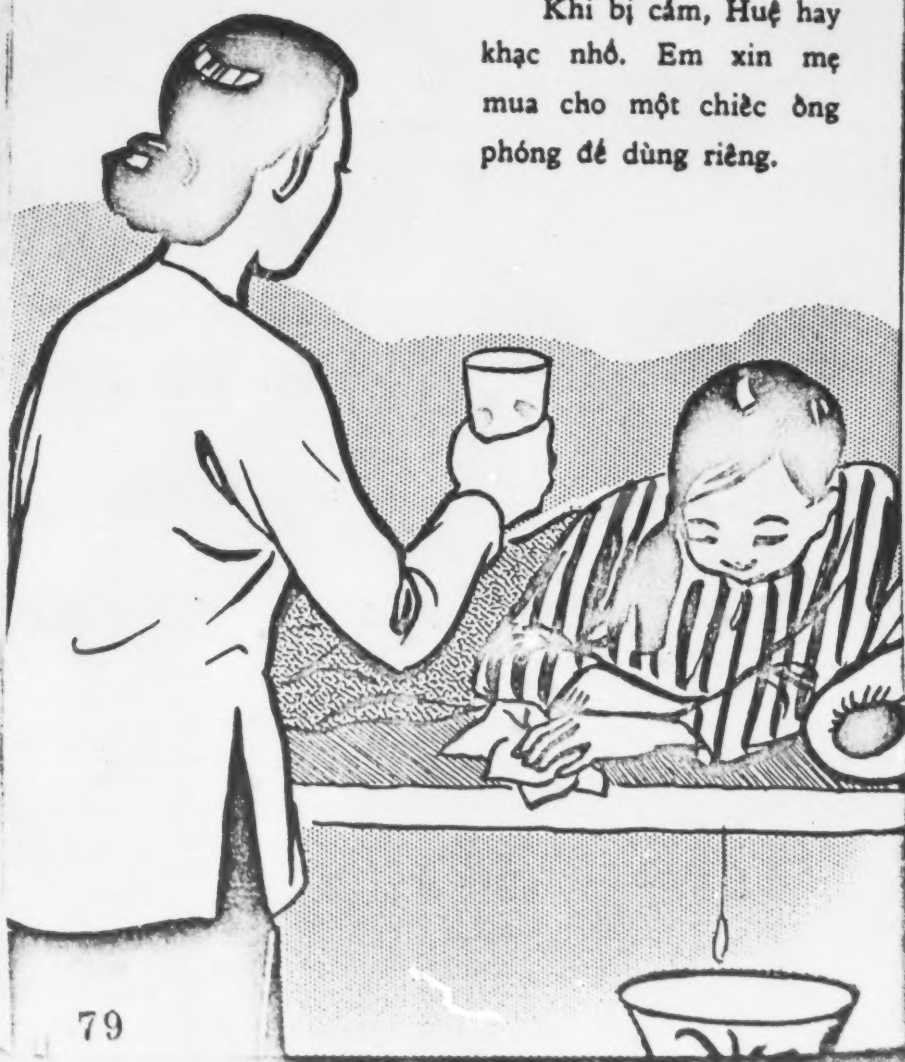


BÀI THƯ BẢY

Đề-thi : Bệnh-tật lan-truyền vì đâu ? Cách nào ?

Đầu bài : CHIẾC ỒNG PHÓNG. (1)

Khi bị cảm, Huệ hay
khạc nhổ. Em xin mẹ
mua cho một chiếc ồng
phóng để dùng riêng.



Em nói : « Ở trường cô giáo thường bảo không được nhổ bậy, vì không-khí có thể mang vi-trùng ở nước miếng bệnh nhân mà truyền bệnh cho người khác. Ruồi cũng có thể bâu vào nước miếng rồi làm lây bệnh ».

Bà Quang mua ngay một chiếc ống phóng lớn và đặt cạnh giường Huệ. Bà còn mua thêm một chiếc mũng cho Huệ nằm riêng.

Bà bảo Huệ :

« Muỗi đốt bệnh-nhân cũng có thể truyền bệnh cho người khác con ạ ». Trong những hôm Huệ đau, chiều nào ông Quang cũng xịt bột D.D.T. vào tường. Ống phóng được ông đổ vào hồ tiêu, rồi rửa sạch-sẽ.

Ghi nhớ : Phải diệt-trừ ruồi muỗi.

Nên khạc-nhổ vào ống phóng.

(1) Ống nhổ

BÀI THỨ TÁM

Đề-tài : ĐỀ - phòng vài bệnh
thông thường. Bệnh
ghê lở.

Đầu bài : **MỘT NGÀY VỆ-SINH
TRONG GIA-ĐÌNH**



Sáng chủ-nhật, được nhàn
rỗi, ông Quang tổ-chức một
ngày vệ-sinh trong nhà.

Ông nói :

Huệ ! con sẽ giúp mẹ giặt-
giũ quần áo chiều chẵn !

Dũng ! con sẽ lau bàn ghê !



Còn Ba sẽ lo xịt bột D.D.T. vào tường và giường phan.
 Nếu có rệp nó sẽ phải chết».

« Thề con làm gì há Ba ? », Tuấn hỏi.

— « Con đi lau ngăn kéo đựng đồ chơi của con ! »

« Vâng ạ ! »

Ai này vui vẻ làm theo lời ông Quang.

Công việc xong xuôi, mọi người lần lượt đi tắm.

Bà Quang rất hài lòng vì mọi người đều vui-vẻ làm việc.

Bà nói : « Sạch-sẽ như vậy, nhất định tránh được bệnh ghê lở ».

Ghi nhớ : Cần giữ-gìn quần áo, giường phan, chiếu chăn cho sạch-sẽ.



BÀI THỨ CHÍN

Đề-tài : Đẻ-phòng vài bệnh thông thường : Bệnh chốc đầu.

Đầu bài : CÂY BỐ-KẾT (chùm kết)

Huệ, Dũng, Tuấn, Hồng, Minh cùng chơi dưới gốc một cây lớn bên vườn nhà Hồng.

« Cây gì đây ? », Dũng hỏi.

— « Cây bố-kết đó » Minh đáp.

« Cây này có ích gì không ? », Huệ hỏi.

— « Có chứ ! — Hồng trả lời — Quá nó dùng gội đầu rất tốt vì sạch gầu và mềm tóc.

« Gội đầu bằng xà-phòng chứ ? », Tuấn nói.

Mẹ Hồng chợt đi tới vội bảo :

« Các con ạ. Ta có thể gội đầu bằng nhiều thứ

Xà-phòng, chanh, bố-kết, điều cốt yếu là phải năng gội đầu : Tóc sẽ đẹp và sạch. Ta còn tránh được chày⁽¹⁾ và bệnh chốc đầu ».

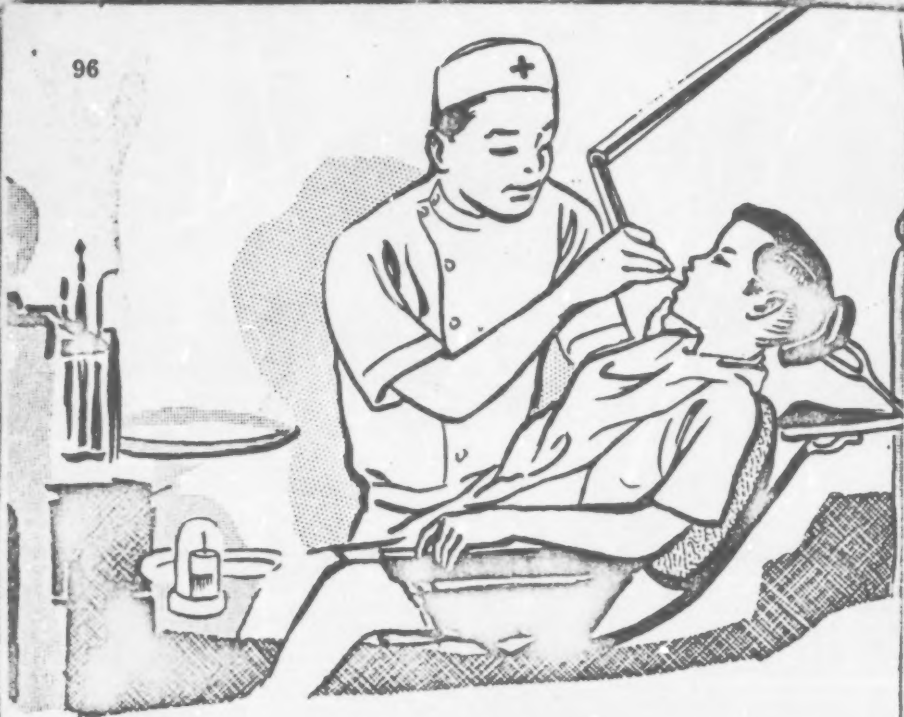
Nói xong bà bẻ vài chùm bố-kết cho Tuấn mang về biếu mẹ.

Tuấn cảm lây và cảm ơn.

Ghi nhớ Chăm chải gội thì tóc đẹp ; tránh được chày, khỏi chốc đầu.

(1) chít





BÀI THỬ MƯỜI

Đề-tài : GIỜ-giờ răng.

Đầu bài : ĐI THĂM NHA-SĨ

Dũng đau răng. Suốt đêm trước em không ngủ được. Sáng hôm sau, mẹ em đưa em đến nha-sĩ khám răng. Nha-sĩ tìm thấy một lỗ thủng lớn ở một chiếc

răng mọc lần thứ hai của em. Ông rửa sạch lỗ thủng rồi hàn lại.

« Thưa bác-sĩ tại sao lỗ thủng lại to thế ? », Dũng hỏi.

Nha-sĩ nói :

« Có lẽ em đã cắn phải vật cứng quá làm mẻ răng, thành lỗ thủng ; sau đó ăn chắt chua, ngọt mà quên không đánh răng ngay ; những chắt này giắt vào lỗ thủng, bốc men rất chóng, làm cho lỗ thủng⁽¹⁾ to dần⁽²⁾ ».

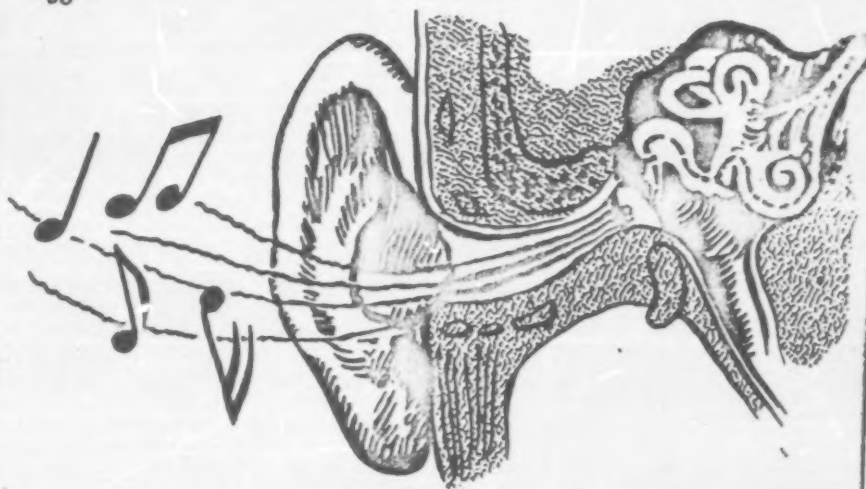
« Vậy cứ đánh răng kỹ là không đau răng hay sao ? »

« Em nói đúng ! Nếu em năng đánh răng thì có thể tránh khỏi đau răng, lại có răng sạch và đẹp nữa ».

Ghi nhớ : Đừng cắn những thứ gì cứng quá.

Nhớ đánh răng mỗi buổi sáng, sau mỗi bữa ăn và nhất là sau khi ăn những chắt chua, ngọt.

(1) lủng — (2) lẩn



BÀI THỨ MƯỜI MỘT

Đề-tài : Giữ-gìn tai

Đầu bài : LẤY DÂY TAI.

Mày hôm nay, Huệ nghe không được rõ lắm. Bà Quang vội đưa em tới bác-sĩ. Bác-sĩ coi tai cho Huệ rồi nói :

« Dây tai dùn lên nhiều quá. Phải lấy đi ». Nói xong ông lấy dây tai cho Huệ. Sau đó, em lại nghe rõ.

« Thừa bác-sĩ, em có thể dùng tăm để ngoáy tai được không ? », Huệ hỏi.

« Không nên, vì em có thể làm thủng màng nhĩ và sẽ bị điếc ».

« Sao vậy thưa bác-sĩ? », Huệ tiếp. Để trả lời, bác-sĩ chỉ cho Huệ coi màng nhĩ trong hình vẽ cái tai.

Ông nói : « Màng nhĩ có thể ví như da ở mặt tròng.

Tròng thủng, mặt đánh không kêu.

Tai thủng nhĩ cũng không thấu được tiếng nói.

Bây giờ chắc em cũng hiểu tại sao ta không nên ngoáy tai bằng vật cứng hoặc thổi còi hay hét vào tai bạn ».

Ghi nhớ : Chớ ngoáy tai ầu.

Đừng hét vào tai bạn.



BÀI THƯ MƯỜI HAI

Đề-tài : Giữ-gìn mắt.

Đầu bài : BỤI VÀO MẮT.

Ông Quang đang xem báo bỗng Dũng dắt Minh vào hỏi :

« Ba ơi ! Chúng con đang chơi thì Minh bị bụi vào mắt, làm thế nào bây giờ hả Ba ? »

Ông Quang vội vánh⁽¹⁾ mí mắt của Minh rồi bảo :

« Cháu hãy chớp mắt vài cái, bụi sẽ theo nước mắt ra ».

Minh làm theo, sau đó em thấy dễ chịu ngay.

« Dụi mắt cho bụi theo nước mắt mà ra có được không hả Ba ? », Huệ hỏi.

— « Chớ làm thế ! vì bụi cọ xát vào mắt sẽ có hại. Nhiều mắh bệnh cũng có thể do tay ta truyền vào mắt được ».

« Vậy khi thấy ngứa ở mắt thì làm thế nào hả Ba ? », Dũng hỏi.

— « Thì dùng khăn sạch của mình mà lau mắt. Dùng khăn mặt của người khác có thể lây bệnh đau mắt ».

(1) bành

Muốn giữ mắt tốt, các con cũng nên nhớ những điều này :

Khi đọc nên cầm sách vừa tầm mắt.

Chớ đọc, hay viết nơi tối hoặc sáng quá !

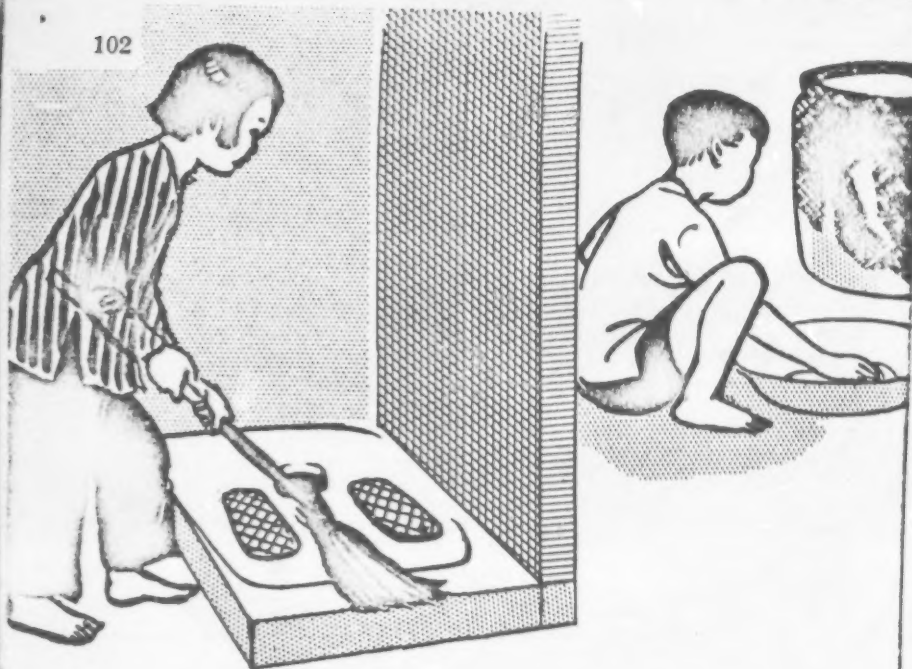
Khi bị đau mắt, nên đi thăm bác-sĩ v.v...

Ghi nhớ : Chớ bao giờ rụi mắt.

Chỉ nên dùng khăn mặt sạch để rửa mắt.

Khi bị đau mắt, ta phải đi bác-sĩ v.v.. »





BÀI THỨ MƯỜI BA

HỌC ÔN

I

Tập những thói quen tốt
 Cho sức khỏe dồi-dào.
 Phòng bệnh em có biết
 Bệnh lan truyền cách nào ?

II

Cầu tiêu và nhà tắm,
 Mỗi khi ta dùng xong,
 Nên giữ-gìn sạch-sẽ,
 Cho người khác vui lòng.

III

Trừ rệp, ruồi, chầy, rận
 Và theo phép vệ-sinh.
 Đừng gán người có bệnh
 Sợ bệnh lây sang mình.



CHƯƠNG VI

PHÒNG-NGỪA
CÁC BỆNH TRUYỀN-NHIỄM

BÀI THỨ NHẤT

Đề-tài : Cách phòng-ngừa cho bản-thân.

Đầu bài : GIỮ GÌN TRƯỚC THÌ HƠN.

Ông Nam đưa trả tờ báo cho ông Quang và hỏi :

«Bác đã xem thông-cáo về cách phòng-ngừa các bệnh truyền-nhiễm chưa ?»

— «Tôi xem rồi, bác ạ» Ông Quang đáp.

«Vậy bác tính thế nào cho tôi biết với?». Ông Nam hỏi.

— «Cũng chẳng có chi là khó-khăn, bác ạ. Ông Quang nói.

Cần chỉ báo các con em biết giữ-gìn sự ăn ở theo phép vệ-sinh».

Thí-dụ như :

1^o Ăn ngủ đầy-đủ, có chừng-mực cho được khỏe-mạnh luôn.

2^o Dùng những thức ăn tươi bổ, dễ tiêu, đã nấu chín.

Uống nước chín.

3^o Không ăn quả vật, trái cây xanh hay những thức ăn không được che đậy cẩn-thận.

4^o Không nên tiếp-xúc với người ốm hay dùng chung đồ dùng với họ và tẩy-uế những nơi dơ-bẩn.

5^o Không nên làm gì quá sức ; không để bị cảm hàn, cảm nhiệt.

6° Tiêm chủng và dùng huyết-thanh để phòng-ngừa bệnh truyền-nhiễm, theo lời chỉ dẫn của bác-sĩ.

Ghi nhớ : Nên phòng bệnh hơn chữa bệnh.

« Để đau chạy thuốc.

Chẳng bằng giữ trước thì hơn ».





BÀI THỨ HAI

Đề-tài : Cách phòng-ngừa cho người khác.

Đầu bài : NGÀY VỆ-SINH

« Ngày mai là ngày vệ-sinh công-cộng. Bác định công việc như thế nào? ». Ông Nam hỏi ông Quang.

Ông Quang đưa tờ chương-trình cho ông Nam và nói :

« Đây, các công việc chúng ta phải làm ngày mai, Bác xem kỹ và cho biết ý-kiến ».

« Có 4 toán phân công như sau :

a) Toán I phụ trách việc quét các đường ngõ trong xóm, thu vén rác-rưởi thành từng đồng.

b) Toán II hốt rác và mang ra bãi để chôn hay đốt.

c) Toán III đào, lấp hồ phân, vũng nước đọng, khai còng rãnh.





d) Toán IV phân phát và chỉ bảo các cách dùng vôi, bột D.D.T. ; cách giữ-gìn hồ tiêu cho sạch ; cách dùng nước kê-din để tẩy-uế các nơi dơ-dáy, hôi-hám.

Còn các em nhi-đồng thì giữ việc thông-tin và cổ-dộng ».

— « Được lắm ! Tôi hoàn toàn đồng-ý. Ông Nam nói. Nhưng nếu hàng ngày ai này đều giữ vệ-sinh thì không cần phải tổ-chức những ngày vệ-sinh công-cộng nữa ».

Ghi nhớ : Chúng ta nên giữ vệ-sinh chung ; xóm ngõ sạch-sẽ thì bớt ruối, muối, chuột bọ và đỡ mắc bệnh truyền-nhiễm.

Chúng ta cần giữ vệ-sinh hàng ngày để khỏi phải tổ-chức những ngày vệ-sinh công-cộng



BÀI THỨ BA

Đề-tài : Sự miễn-dịch. Sự miễn-dịch không vĩnh-viễn, cần phải tiêm, chủng lại khi hết hạn.

Đầu bài : TIÊM NGỪA BỆNH.

« Hôm nay, ở ngoài đường phố, tôi thấy có đặt trạm tiêm trừ tả ; mọi người qua lại đều được mời vào tiêm ; chắc đang có bệnh dịch-tả phải không bác ? ». Ông Nam hỏi ông Quang.

— « Vâng, đúng đây. — Ông Quang trả lời — Chính-phủ đang phái nhân-viên y-tê đi tiêm chủng khắp các phố. Lại có dán cáo-thị kêu gọi dân-chúng chú-ý để phòng bệnh dịch-tả mới chớm phát ở vài nơi ».

« Chúng ta nên hô-hào hàng xóm đi tiêm. À thế còn các bệnh dịch khác phát ra, thì ta phòng ngừa cách nào ? »

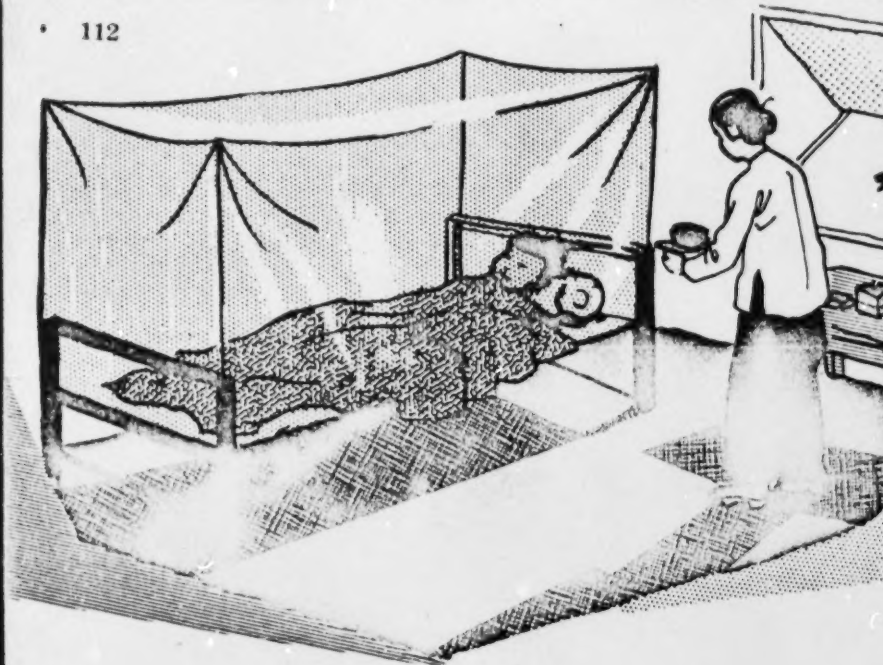
— « Tôi thấy bác-sĩ nói : Tùy từng bệnh dịch và tùy từng thứ thuốc ; sau một thời-gian nhất-định cần

phải tiêm lại ; thí dụ bệnh-tả thì sau sáu tháng, bệnh đậu thì hai, ba năm vân vân ».

— « À ra thế ! Bác có nói thì tôi mới biết ! »

Ghi nhớ : Sự miễn-dịch không vĩnh-viễn. Tùy từng bệnh dịch và tùy từng thứ thuốc, có khi sáu tháng, có khi hai, ba năm cần phải tiêm lại một lần.





BÀI THỬ TỰ

Đề-tài : **Khi ốm phải ở nhà và phải làm gì ?**

Đầu bài : **MINH BỊ CẢM**

Mình bị cảm. Suốt đêm, em ho và nóng sốt li-bì. Ông bà Nam lo lắng, chia nhau thức để săn-sóc con. Sáng sớm, bà Nam sang nhờ Huệ cầm giày xin phép

cho Minh nghỉ học. Bà kể bệnh trạng của Minh cho ông bà Quang nghe và hỏi :

« Các bác tính nên cho cháu Minh đi nhà thương hay chữa ở nhà ? »

Ông Quang sang thăm, thấy Minh sốt, nằm li-bì. Ông bàn nên để Minh ở nhà, đón ⁽¹⁾ bác-sĩ đến thì tiện hơn.

Minh được nằm riêng trong một phòng nhỏ sạch-sẽ, sáng-sủa và tĩnh-mịch. Chỉ một mình bà Nam ra vào phòng Minh nằm. Bà theo lời chỉ-dẫn của bác-sĩ cho Minh uống thuốc, uống nước, dùng đồ ăn nhẹ đủ chất bổ. Các thứ đồ dùng riêng của Minh được xếp gọn trên cái bàn con ở cuối phòng.

Ông bà Nam giữ-gìn không để cho ai vào thăm Minh sợ bị lây bệnh.

Ghi nhớ : Khi bị ốm nên nghỉ ở nhà, nằm riêng phòng và thuốc thang, ăn uống theo sự chỉ bảo của thầy thuốc thì mới chóng lành-mạnh, bệnh khỏi lây sang người khác.

(1) rước

BÀI THỬ NĂM

Đề-tài : Làm thế nào để bệnh khỏi lây ở trường học.

Đầu bài : TÂY-UE.

« Sao hôm nay con đi học về sớm thế ? ». Bà Quang hỏi Huệ. Huệ cất cặp lên bàn rồi đáp :

« Thừa má, ông Đốc cho chúng con về sớm vì ở lớp con hôm nay có hai trò bị cảm, nôn oẹ ⁽¹⁾ ra lớp. Hai trò mệt quá mặt tái nhợt, ⁽²⁾ lão-đáo muốn ngã ».

Bà Quang hỏi : « Rồi sao nữa ? »



Huệ đáp : « Cô giáo con vội cùng mấy chị học trò lớn dìu hai trò bị bệnh sang phòng phát thuốc để cấp-cứu. Cô y-tá tiêm và cho chúng uống thuốc. Sau chúng được đưa về nhà nghỉ.

Cô giáo bảo chúng con ra ngoài hiên chơi, để lao-công lau rửa bàn ghế, tẩy-uề lớp học. Thầy gán hết giờ học ông Hiệu-trưởng cho chúng con về sớm».

Ghi nhớ : Học-sinh bị bệnh được về nhà nghỉ hay đi nhà thương điều-trị. Lớp học được tẩy-uề.

(1) ụp mưa — (2) lột



BÀI THỨ SÁU

Đề-tài : Cách để-phòng sau khi tiếp-xúc với người ốm.

Đầu bài : PHÒNG-XA

Hai trò bị bệnh đã được săn-sóc và đưa về nhà xong-xuôi. Cô giáo liền báo mầy trò trong đội thường-trực : « Thôi lát nữa về nhà hãy tắm và thay quần áo. Bây giờ thấy trò chúng ta cần phải rửa tay bằng xà-phòng và nước sạch ».

« Tại sao vậy, thưa cô ? ». Mầy trò hỏi.

« Ta cần để-phòng như thế sau khi tiếp-xúc với người ốm ⁽¹⁾ để khỏi lây bệnh. Nếu không vi-trùng, mầm bệnh có thể dấy vào tay và quần áo, vào đồ ăn của ta nữa ! ». Cô giáo đáp.

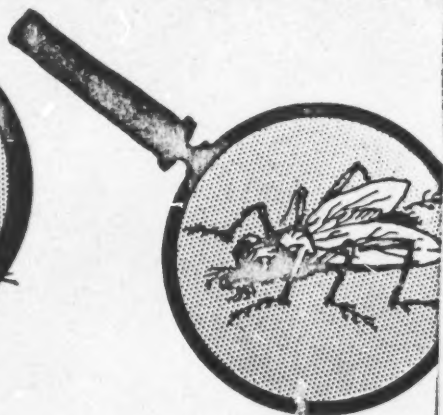
« Thưa cô, chúng con hiểu rồi ! — Mầy trò nói. — Tháo nào, trước và sau khi tiếp-xúc với bệnh-nhân chúng con thầy các cô y-tá và bác-sĩ đều xoa, rửa tay bằng cồn go độ, ⁽²⁾ bằng xà-phòng và nước sạch ».

(1) bệnh — (2) rượu go chữ

— « Đứng đó! — Cô giáo nói — Cả áo « choàng » ngoài của họ cũng được thay giặt sạch-sẽ, rồi phơi ải cẩn-thận, sau mỗi buổi làm việc. Hằng ngày phải tiếp-xúc với bệnh-nhân nên họ cần đề-phòng như thế mới đỡ nguy-hiêm ».

Ghi nhớ : Sau khi tiếp-xúc với người ốm, ta cần rửa tay bằng xà-phòng và nước sạch, để đề-phòng bệnh truyền-nhiễm.





BÀI THỬ BẢY

HỌC ÔN

Trả lời những câu hỏi sau đây :

- Em hãy kể vài bệnh truyền-nhiễm mà em biết.
- Những sinh-vật nào có thể gieo - rắc các mầm bệnh truyền-nhiễm ?

106



— Ruồi, muỗi, chuột,
bọ ư sinh-sản ở
những nơi nào ?

— Người ta diệt, trừ
ruồi, muỗi, chuột,
bọ cách nào ?

— Các em được tiêm, chúng đẻ làm gì ?

— Khi nào nên tiêm, chúng lại ?

— Khi bị bệnh, tại sao các em nên nghỉ học ?

Em nên tỉnh dưỡng ở đâu ?

Dùng chung đồ dùng với người bệnh có hại thế nào ?

Ghi nhớ : Giết ruồi, muỗi, chuột bọ là diệt-trừ các
mầm bệnh truyền-nhiễm.

Phòng bệnh hơn chữa bệnh.



CHƯƠNG VII

PHÒNG-NGỪA TAI-NẠN
VÀ CẤP-CỨU NẠN-NHÂN

BÀI THỨ NHẤT

Đề-tài : Đi ngoài phố hoặc băng qua đường phải làm thế nào ?

Đi xe máy nên cẩn-thận. Cảnh-sát-viên là bạn của ta.

Đầu bài : ĐI CHƠI

Hôm nay là ngày nghỉ. Hồng và Minh sáng xin phép ông bà Quang cho Huệ, Dũng và Tuấn cùng đi chơi. Năm chị em vui-vẻ dặt tay nhau lên Sờ-thú.

Đi đường, các em theo lối bên phải. Đèn ngã tư chúng mới băng qua đường. Hồng cẩn-thận nhắc các em không đi ra ngoài đường kẻ băng sơn. Đèn ngã năm, các em bỡ-ngỡ chưa biết đi về phía nào. Huệ vội chạy đèn bên một cảnh-sát-viên để hỏi thăm đường. Người này vui-vẻ chỉ lối đi cho cả bọn. Lúc băng qua đường, thầy chú bé Tuấn đi chậm, cảnh-sát-viên ngừng lại đợi để dặt Tuấn.

Thầy xe-cộ chạy như mặc cửi, ⁽¹⁾ Dũng bàn với Minh :

« Giá chúng mình có xe máy mà đi thì thú quá nhỉ ? »

(1) ý nói nhiều xe chạy

Hồng cười bảo các em :

— “ Nhưng các em còn bé, chưa đi được ! mà nếu có đi thì cũng phải đi rất cẩn-thận như Ba mới khỏi xảy ra tai-nạn ».

Ghi nhớ : Đi ngoài đường phở nên đi về bên tay phải — Muốn băng qua đường, phải đợi đèn ngã tư và không được đi ra ngoài chỗ kẻ sọc dành riêng cho khách bộ-hành. Trẻ nhỏ nên nhờ cảnh-sát-viên dắt, khi băng qua đường. Đi xe đạp nên đi thông-thả, cẩn-thận và theo dấu-hiệu chỉ đường của cảnh-sát-viên.



BÀI THỨ HAI

Đề-tài : Chơi ở nơi an-toàn, tránh trò chơi nguy hiểm.

Đầu bài : TRONG SỞ THÚ

Vừa bước chân vào Sở-thú là Dũng, Tuấn và Hồng đã vỗ tay reo cười. Các em dắt tay nhau chạy lăng-xăng khắp mọi nơi. Minh và Huệ luôn luôn coi chừng Tuấn. Lúc này, Sở-thú đã rất đông người. Xe-cô không được qua lại nơi đây nên không còn lo tai nạn gì nữa. Đây là chuồng Hổ. Mấy trẻ nghịch-ngợm leo lên hàng rào sắt để trêu thú-vật. Lập-tức, người « gác » vườn tới ngăn lại. Dũng hỏi chị :

— « Sao họ lại cấm leo hờ chị ? »

— « Leo ngã⁽¹⁾ gãy chân, gãy tay thì sao ! » Huệ đáp.

— « Thề các em không xem báng cầm kia à ? Minh nói tiếp. Trêu thú-vật nguy-hiểm lắm ! »

Sau đó, cả bọn lại đến chuồng khác xem các loài chim.

Ghi nhớ : Muốn tránh tai-nạn nguy-hiểm, ta chỉ nên chơi ở nơi an-toàn. Ở đô-thị, có những vườn cây cho trẻ em chơi. Ở thôn-quê, ta có thể chơi ở sân đình, sân trường học trong những ngày nghỉ. Nên tránh những trò chơi nguy-hiểm như đầu kiềng, phóng phi-tiêu v.v...

(1) té



BÀI THỨ BA

Đề-tài : Phải làm gì khi bị đứt tay, chân, khi va chạm bị thâm bầm, phải gai, phải dằm?

Đầu bài : NHỜ CẤP-CỨU

Trong khi chơi chạy đuổi, ⁽¹⁾ Dũng dằm sấn vào Hống. Vì thế, trán Hống thâm bầm lại. Còn Tuấn máí đuối bướm nên dằm ⁽²⁾ phải mảnh thủy-tinh. ⁽³⁾ Tuấn khóc oà lên, kêu đau. Huệ và Minh luống-cuống chưa biết làm thế nào. May quá ! gần đó lại có một đoàn Hướng-đạo đang cắm trại. Dũng vội đưa Hống và Tuấn lại nhờ cấp-cứu.

Anh em Hướng-đạo-sinh tốt quá. Họ xúm lại săn-sóc cho Hống và Tuấn. Người lấy cồn xoa bóp cho Hống, người rửa chân cho Tuấn. Rồi họ bôi thuốc đỏ và buộc vết thương lại cho đất khỏi dính vào.

Hống và Dũng cảm ơn mãi. Các anh ày chỉ cười xòa...

Ghi nhớ : Khi bị đứt tay chân, thâm-bầm hoặc dằm phải mảnh thủy-tinh thì phải chữa ngay. Nếu dằm phải gai thì lấy kim hơ trên ngọn lửa rồi sẽ khều gai ra. Việc cần nhất là giữ vết thương cho sạch, bôi thuốc đỏ v.v... Nếu vết thương nặng thì phải ra trạm cứu-thương nhờ cấp-cứu.

(1) rượt bắt — (2) đập lên — (3) miếng chai



BÀI THỨ TƯ

Đề-tài : Phải làm gì khi bụi vào mắt, chảy máu cam ?

Đầu bài : TẬP CỨU-THƯƠNG.

Ở trại Hướng-đạo về, Huệ báo các em :

— « À chị nhớ ra rồi. Các anh Hướng-đạo-sinh đều biết cứu-thương cả. Ngay ở lớp chị, trong giờ hoạt-động thanh-niên, cô giáo vẫn dạy cứu-thương đây ! »

— « Thề cô giáo dạy làm gì hở chị ? »

— « Nhiều lắm ! như cách chữa khi chảy máu cam hoặc bụi vào mắt. . » Huệ đáp.

— « Vậy làm thề nào, chị dạy em với... »

Huệ nhắc lại những điều đã học được cho mọi người nghe :

— « Hôm ấy, một người bị chảy máu cam. Cô giáo cho ngồi xuống, hơi ngửa cổ ra sau và lấy khăn đắp⁽¹⁾ nước lạnh đắp lên trán. Vì máu còn chảy, cô liền lấy hai ngón tay bịt chặt mũi lại. Vài phút sau bỏ tay ra là khỏi... »

— « Thề còn bụi vào mắt thì chữa thề nào ? »
Dũng hỏi.

(1) nhúng

— « Cô giáo sai lấy chậu nước chín thật đầy rồi bảo người có bụi ở mắt úp mặt xuống nước. Chớp mắt mấy cái là bụi sẽ theo nước tuôn ra ! »

Ghi nhớ : Khi bụi vào mắt thì không nên dụi, phải dùng nước chín rửa cho bụi trôi ra.
Bị chảy máu cam thì phải ngồi xuống, hơi ngửa đầu ra sau, lấy khăn ướt đắp lên trán, Nếu máu ra nhiều, phải tìm ngay thầy-thuộc.



BÀI THỨ NĂM

Đề-tài : Sự nguy-hiểm về lửa.

Đầu bài : CẦN KÊU CỨU

Đám cháy ở đầu phố đã bị dập tắt. Ông Quang gọi người lần-lượt ra về. Vừa tới đầu nhà, ông đã gọi các con ra báo :

« Đây ! các con phải cẩn-thận nhé ! Chỉ vô ý một chút mà làm cháy mất mấy chục nóc nhà ! »

Huệ và Dũng tranh nhau hỏi :

« Ai làm cháy hử Ba ? »

« Mày đũa nhỏ chớ còn ai nữa ? Chúng nhóm bếp bằng đầu hồi, vô ý để lửa bùng lên. Đã thế chúng lại không biết kêu cứu ! Thành ra lửa bùng lên to, cứu không kịp ».

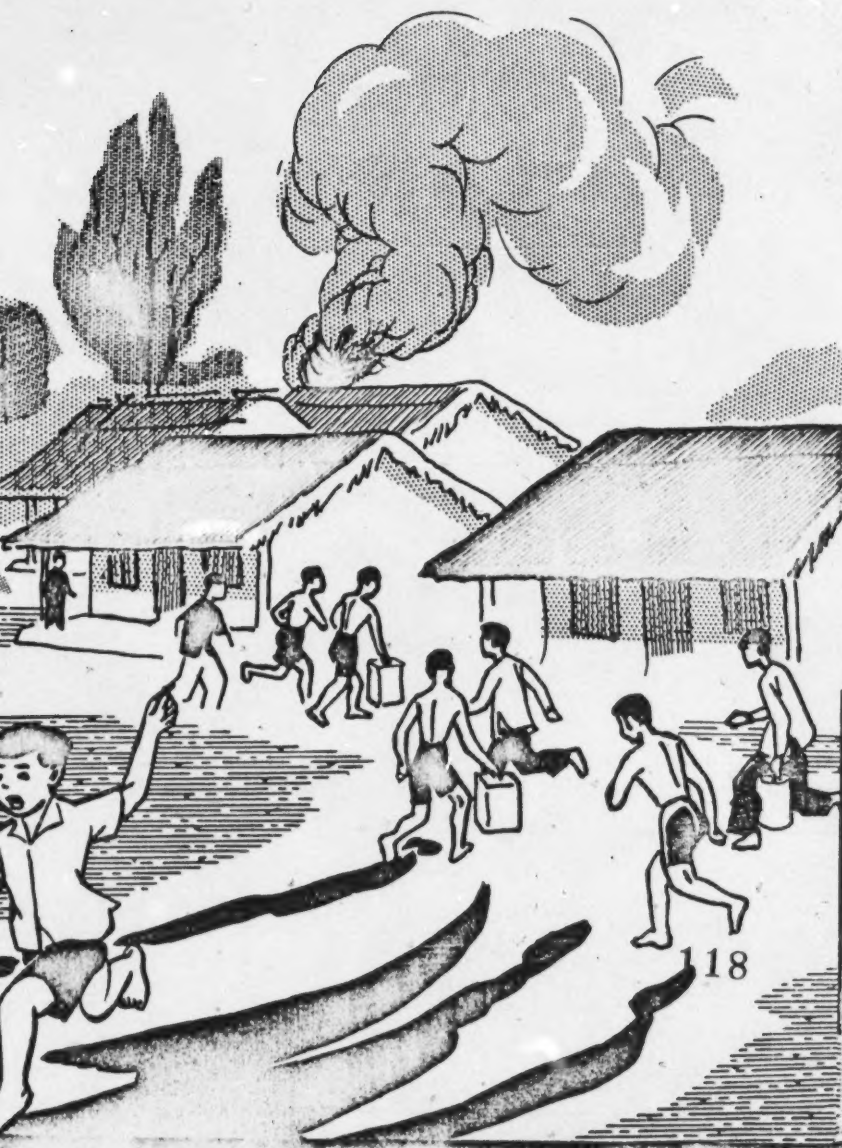
Huệ báo Dũng :

« Giá lầy chần mà đề hay cát mà đổ lên thì đầu đèn nổi ! »

Ông Quang tiếp :

« Ừ. Nhưng dù sao cũng phải kêu to lên để người lớn biết đèn cứu ngay mới kịp ».

Ghi nhớ : Dùng lửa, nếu vô-ý dễ gây ra hỏa-hoạn. Mình còn bé, nếu thấy tai-nạn gì xảy ra (như cháy nhà, tường đổ, xe cán người v. v..) cần phải rần kêu to để người lớn đèn cứu.





BÀI HỌC ƠN VỀ MỤC

**Đề-phòng tai
nạn và cấp-
cứu nạn-nhân**

Ngoài đường phò, đi về bên phải,

Thầy vắng xe thì hãy băng qua.

Đề-phòng tai-nạn xảy ra

Coi chừng sông nước hoặc nhà đương xây...

Trẻ nghịch lửa thường gây hỏa-hoạn.

Cảnh-sát-viên là bạn của dân,





Cho nên khi có việc cần
 Hãy nhờ họ giúp, chớ ngần-ngại chi !
 Thấy người khác mỗi khi gặp nạn
 Mình bé thì hãy rón kêu to,
 Để người lớn đến chăm-lo
 Chờ đi bệnh viện chữa cho kịp thời...



CHƯƠNG VIII

CÁC CƠ-QUAN Y-TẾ
CÔNG-CỘNG

BÀI THỨ NHẤT

Đề-tài : Cơ-quan ngừa bệnh truyền-nhiễm.

Đầu bài : ĐOÀN Y-TẾ

Sáng nay, khi đi học, Huệ và Dũng thấy có chiếc xe hơi lớn đậu ở đầu phố.

— « Kia xe của đoàn Y-tế ! » Huệ nói.

« Sao chị biết ? » Dũng hỏi.

— « Em không nhìn thấy Hồng-thập-tự ở sườn xe sao ? » Huệ trả lời.

Khi tiền lại gần, Dũng còn nhận thấy ở sườn xe có ghi hàng chữ :

« Đoàn Y-tế tỉnh Gia-định ».

Một lát sau, ba Y-tá từ trên xe bước xuống và đặt bàn ở ngay lề đường, sửa-soạn tiêm chủng cho dân chúng.

Vì chưa đến giờ học, Huệ, Dũng vui-vẻ ra xin chích thuốc trừ tả và trồng trái.

Sau đó, tất cả dân trong khu phố đều được tiêm chủng.

Ghi nhớ : Hằng năm, nhớ chích thuốc trừ tả và trồng trái (chủng đậu).

ĐOÀN Y-TẾ
TỈNH GIA-ĐÌNH



BÀI THỨ HAI

Đề-tài : Các cơ-quan y-tế và các nhà chuyên-môn ở nhà thương.

Đầu bài : KHI YẾU ĐAU NÊN TỚI ĐAU ?

Chiều nay, đi học về, Huệ hỏi ông Quang :

« Ba ơi ! Sáng nay người ta chỉ tiêm chủng để ngừa bệnh tả và bệnh đậu mùa : khi mắc bệnh khác thì làm thế nào ?

Ông Quang nói : « Khi mắc bệnh khác, ta có thể tới nhà thương nhờ bác-sĩ chuyên môn chữa-chạy. Có người chuyên chữa Tai — Mũi — Họng, có người chuyên chữa Răng — Miệng ; có người chuyên chữa Mắt v.v.. Bác-sĩ định bệnh rồi kê đơn.⁽¹⁾ Các y-tá theo đơn để phát thuốc hay chích cho bệnh-nhân ».

« Nước ta có nhiều nhà thương không hả Ba ? »
Dũng hỏi.

— « Có nhiều loại con ạ. Có bệnh-viện cho người lớn, có bệnh-viện cho trẻ em, có nhà hộ-sanh để giúp đàn bà sanh đẻ. Cũng có nhà thương chữa bệnh lao, bệnh cùi, bệnh ung-thư. Ở thôn-quê có những bệnh-xá hoặc những trạm cứu-thương. Tóm lại, Chính-phủ rất lưu-ý giữ-gìn sức khỏe cho dân ».

(1) cho toa

Ghi nhớ : Bị bệnh có thể tới nhà thương xin điều-trị.
Nước ta đã có nhiều cơ-quan y-tế như
nhà thương, nhà hộ-sanh, chãn y-viện,
trạm cứu-thương, bệnh-xá v.v...

